ФРИКЦИЯ ИЛИ ФИКЦИЯ? ТЕСТ ДЛЯ НЕДОВЕРЧИВЫХ

ИЮЛЬ
2007

УКРАИНА

Men's Health

ГДЕ У НЕЕ КНОПКА?
СЕКС-ГИД ПО ГОРЯЧИМ ТОЧКАМ

10 ОТЖИМАНИЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ ПОЛ
Растим мышцы дома

ХЛЕБ С ПЛЮСОМ
стр. 74
Правила сборки Великого Сэндвича

ЯЙЦА БЕЗ СЮРПРИЗОВ
Как избежать ударов ниже пояса

Я ВСТРЕТИЛ КВАС
Жидкость для снятия стресса

МАЛО ДЕНЕГ?
Пиши для Men's Health

На обложке Men's Health актер
JAMES MARSDEN:
"Не стоит упускать возможность сделать то, что ты хочешь, а не то, что хотят от тебя люди".

ПОЙДЕМ ВЫЙДЕМ?
встреча на стр. 70

www.menshealth.com.ua

4 606895 000406 07007

рекомендуемая розничная цена
9,40 ГРИВЕН

44 Подними мне веки!

88 – Сделаю два шага – падаю!

ИЮЛЬ 2007

НА ОБЛОЖКЕ:

50 Где у нее кнопка?
Секс-гид по горячим точкам

88 10 отжиманий, которые потрясли пол
Растим мышцы дома

74 Хлеб с плюсом
Правила сборки Великого Сэндвича

64 Яйца без сюрпризов
Как избежать ударов ниже пояса

80 Я встретил квас
Жидкость для снятия стресса

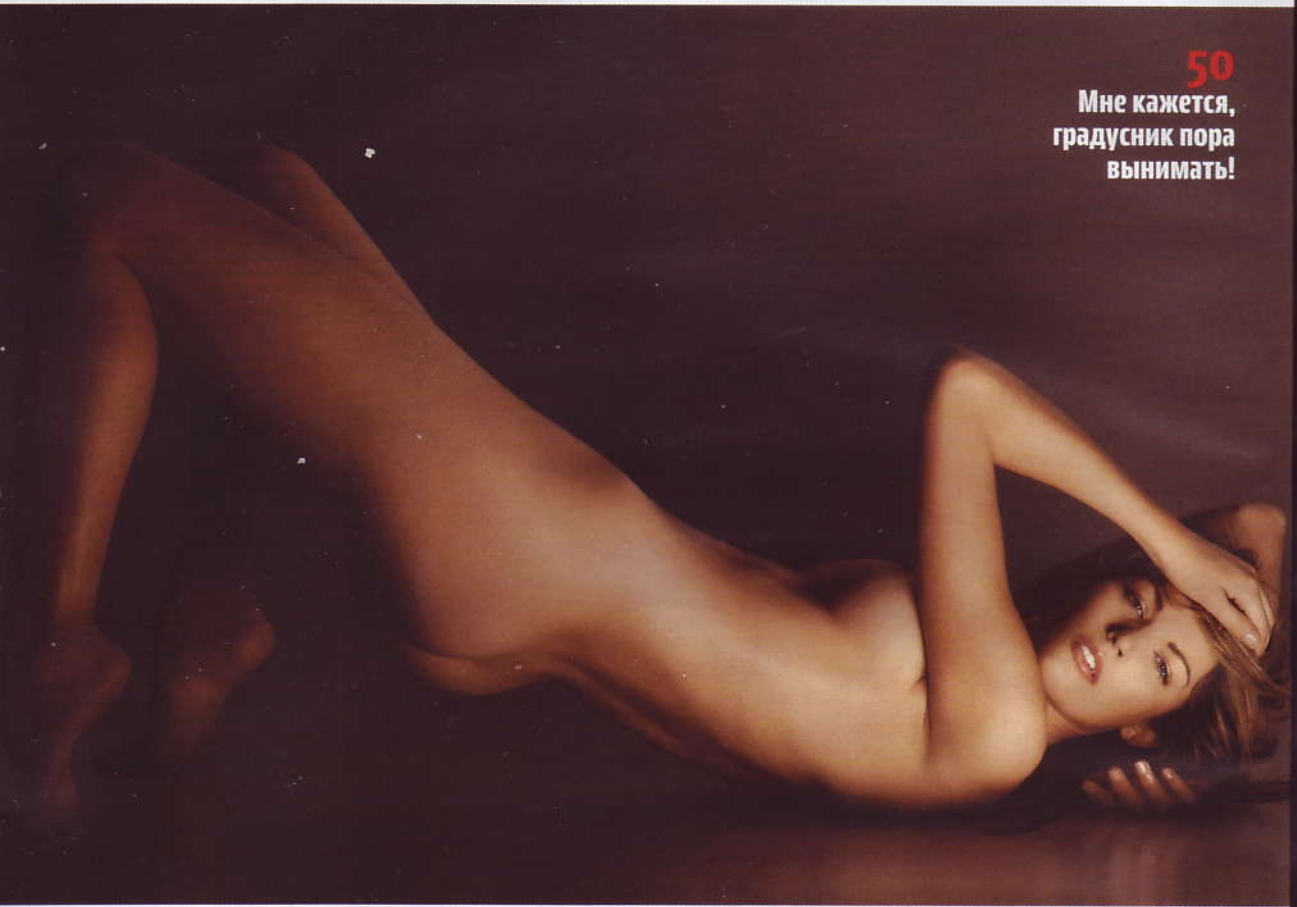
114 Мало денег?
Пиши для Men's Health

70 Пойдем выйдем?

58 Фрикция или фикция?
Тест для недоверчивых

ФОТОГРАФ: **ANDREW MACPHERSON**
МОДЕЛЬ: **JAMES MARSDEN**

СОДЕРЖАНИЕ



50 Мне кажется, градусник пора вынимать!

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

42 Мужской разговор
Герой нашего времени не по Лермонтову

44 Человек с обложки
Джеймс Марсден о мутантах и не только

60 Знаю как
Так говорил дядя Гриша

82 Персональный тренер
Как поддерживать форму в домашних условиях

ФОРМА
84 Момент силы
Лучшие комплексы для дельтовидных мышц

ЖИЗНЬ
92 Роман с мячом
Голотерапия

ТЕХНИКУМ
96 Ток в помощь
Все об электробритвах

100 Новое железо
Устройства, облегчающие жизнь

ДЕЛО ВКУСА
103 Друзья морского волка

104 На дне

108 На абордаж!

64 Swiss made

СОДЕРЖАНИЕ

СТРЕСС
118 Кого винить в моей смерти?
Одним самоубийцей меньше

НАПРАВЛЕНИЕ
124 7+7+7
Семь новых чудес света по версии MH

ЭКСТРИМ
132 Наскальная джипопись
Джип-триал — анитипод "Формулы-1"

134 Перегрузки
Во всем виноват Ньютон

СКОРОСТЬ
138 Педаль для героя
Велосипеды не для балкона

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

12 Письмо редактора
14 Обратная связь
18 Мужские ответы
22 Календарь
24 Голограмма
48 Бюллетень
142 MH Promotion
145 Адреса, пароли, явки
146 P.S.

74 Злаки Зодиака

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Лежанье у Ильи Ильича не было ни необходимостью, как у больного или как у человека, который хочет спать, ни случайностью, как у того, кто устал, ни наслаждением, как у лентяя: это было его нормальным состоянием. Когда он был дома — а он был почти всегда дома, — он все лежал, и все постоянно в одной комнате, где мы его нашли, служившей ему спальней, кабинетом и приемной".

И. А. ГОНЧАРОВ, "ОБЛОМОВ"

ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

— Мне же много не надо. Я не ищу чего-то особенного, — распалялся Миша Коротеев, начальник отдела маркетинга одного из братских изданий. — Все, что мне надо, — это нормальная однокомнатная квартира, чистая, без мебели, чтобы можно было поставить диван и телевизор, и чтобы стены можно было покрасить светлой краской и повесить на них всякую фигню, и чтобы на работу можно было ходить пешком, а не стоять в пробках или спускаться в метро и ехать в забитом уважаемыми пассажирами вагоне, которые пялятся на мою Playstation, а каждый второй как будто случайно пытается подтолкнуть в самый ответственный момент игры.... Мне много не надо. У меня есть квартира, но я от нее просто устал... Слушать ночью пьяные вопли под окном, постоянно п....ь одного и того же бомжа на лестничной клетке, который каждый вечер смотрит на меня так, как будто в первый раз видит. Я просто хочу приходить домой, расслабляться и спокойно получать удовольствие!

Миша, добрый, порядочный и совсем не привередливый человек, ищет квартиру уже второй месяц...

На прошлых выходных мы с девушкой по прозвищу Маугли тоже не искали чего-то особенного. Часа четыре не искали. Проехали 100 км по житомирской трассе только затем, чтобы посидеть на берегу озера, вода в котором минимально соответствовала бы требованиям санэпидемстанции, и чтобы лес и небо. И не загажено было. И людей немного, и, чтобы, оказавшись на берегу, мы не чувствовали себя тупыми карасиками из аквариума магазина "Рыба". И чтобы окна машин отчаянных меломанов, которые оккупировали весь берег, были наглухо закрыты и из них не доносились бодрые звуки популярных мелодий, от которых нас не покидала бы вера в существование на земле райских уголков, а у дроздов, синичек, соек, ужей, ежей, все тех же пресловутых тупых карасиков и прочих живых существ не пропадала способность к воспроизведению себе подобных.

Приехав на озеро, мы четыре часа колесили по окружающим его дебрям, пытаясь отыскать мало-мальски тихое и чистое место. Но повсюду было столпотворение. Люди, машины, кони, повозки... Музыка...

Если у кого-то возникли подозрения, что Миша — мрачный мизантроп, а мы с Маугли страдаем топографическим перфекционизмом, спешу заверить — это не так. Просто поиски чего-то особенного и стремление к совершенству не всегда приносят ожидаемые плоды. Иной раз, особенно в летнюю жару, имеет смысл полениться, не искать чего-то особенного, никуда не ломиться и не париться. Поэтому, дорогой читатель, вот тебе специальный летний ленивый номер: расслабленно и нежно исследуем чувствительные места на теле подруги (стр. 50); забиваем на кулинарные изыски и быстро, с легкостью сооружаем себе мегавкусный и гиперполезный бутерброд (стр. 74); качаем мышцы, не выходя из дома (стр. 88); разглядываем 7 чудес света, не вставая с кресла (стр. 124).

ФОТО: WWW.SXC.HU

УЕДЕМ НА ДАЧУ

В апреле уехал на дачу. "Менса" не видел уже несколько месяцев: тут у меня свой хэлс. Вчера вот нашел первую спелую клубнику. Скоро начнется крыжовник. Хотел посадить картошку, чтобы, ухаживая за кустами в коленно-локтевой позе, разрабатывать поясницу, но решил этого не делать: соседи продают молодую картошку за копейки. А потом прочитал обной бабушке лекцию о правильном питании, так она сказала: "Заходи, бери шо хочешь". Мяса тут немеряно: приезжают друзья и привозят с собой такое количество провианта, что я потом неделю все это ем. В город не езжу вообще. Там пыльно, жарко и воняет выхлопными газами. А здесь озеро в двух минутах ходьбы. Чистое! Селянки молодые, практически без одежды гусей гоняют. Чувствую себя Чеховым или Тургеневым. Это хорошо! А вот чувствовать себя Прибытько и Руденко не хочу. Вы, наверное, сидите в редакции и ноете: "Пропади она пропадом эта работа". Я знаю, потому что, когда сам сидел в офисе, думал точно так же. Бросайте вы эту работу, господа, и приезжайте ко мне на дачу! Заодно и номеров новых привезете!

ПАВЛИК

ПИСЬМО МЕСЯЦА

МН: Мы-то приедем, только еще Пахолюка с собой возьмем. Он за два дня съест месячный запас твоих харчей, и придется опять в офисе на отдых зарабатывать. А журналов привезем, конечно. Вместе с гелем для душа и афтершейвом **Fahrenheit 32** от **Dior**.

ПАПИНЫ ИКРЫ

Читал апрельский номер. Очень смеялся. Одному товарищу вы ответили про засушенные икры у футболистов. Я 14 лет занимаюсь футболом, но про такой термин не слышал. Даже у отца спросил (он мастер спорта). Тоже не знает. Потом мы посмотрели на свои икры, полистали футбольные газеты и журналы и только развели руками. Без хороших икр нормально играть в футбол нельзя, и наоборот — футбол дает самую правильную нагрузку на эти мышцы, способствуя их росту. Откуда у вас такая информация?

EXEIVER

ЧЕСТНО СКАЗАЛ

Побежал покупать майский номер из-за одной статьи — "Лучшая тренировка в мире". Мой совет: больше не раскидывайтесь такими громкими словами. Программа так себе. Точнее, задумка сочетания силы и выносливости неплохая, я сам когда-то о такой помышлял, а вот набор упражнений из рук вон плох. На бицепс я нашел только одно, и то не самое эффективное. Уж лучше заменили бы взятием штанги на бицепс или подтягиваниями хватом к себе. Неужели, если нужны отжимания под углом, нельзя вместо мяча предложить скамейку? Мяч — это ж женский тренажер! Они на нем целлюлит лечат, по-моему.

@_MEGAGETHER_@

ЭТИ МАНИПУЛЯЦИИ

Хочу обратить ваше внимание на заметку "Какую скорую помощь можно оказать телефону, если он упал в воду?". Дело в том, что я разбираюсь в сотовых телефонах и приемах их ремонта и могу со стопроцентной уверенностью заявить, что, если телефон упал в воду, надо обязательно сделать ТОЛЬКО эти манипуляции:

1. Немедленно вытащить аккумуляторную батарею, сим- и флеш-карту (если она есть).

2. При этом телефон нельзя включать и ставить на зарядку, даже если на него попало минимум влаги.

3. В сервисном центре телефон ремонтировать не будут (вероятность 95%).

4. Его нет смысла сушить феном, на батарее и т.д., потому что после попадания влаги на дорожках платы окисление может остановить только мастер, полностью разобрав и почистив аппарат специальным раствором.

5. Если в сервисном центре отказали, не огорчайтесь: отремонтировать телефон могут практически в любом ремонте сотовых.

6. Даже если после попадания влаги телефон нормально функционирует, все вышеуказанные манипуляции нужно сделать в любом случае, так как замыкания может сразу не произойти, а окисление начнется в любом случае и в скором будущем даст о себе знать (постепенно будут отказывать некоторые функции).

В связи с вышеизложенным прошу дать в журнале опровержение или дополнение к заметке, дабы не вводить читателя в заблуждение и не допустить порчи его оборудования.

ВЛАДИМИР ЛАЗАРЕВ

ФОТО: IMAGO/RUSSIAN LOOK

КЛЕВЕР РЕГУЛЯРНЫЙ

Читая апрельский номер, поймал себя на мысли: "А насколько серьезные люди делают МН и как глубоко я готов им доверять?" Все потому, что в последнее время стал обращать внимание на наличие омега-3 жирных кислот, отличать пищу, богатую белком, витаминами, полезными минералами и всякими протеинами. Регулярное упоминание на страницах МН программирует, если не сказать вдалбливает эту информацию в читателя. И вот, осознав, что стал доверять вам, сам себя подколол: "А что, если они приколются и напишут: мол, в клевере, собранном с начала мая по вторую декаду июня, огромная доза креатина, витамина В, фолиевой кислоты и он очень полезен как антиоксидант плюс улучшает цвет лица". Ведь среди тех, кто поверит, запасется и станет потреблять травку, регулярно заваривая, буду не только я, но и несколько сотен, а то и тысяч (судя по тиражу) других! Так вот к вам просьба: вы уж поответственнее и без юмора, что ли.

ОЛЕГ

ЮМОР ХОРОШИЙ

Долго думал, в чем секрет вашего обаяния. Темы, которые вы поднимаете, не блещут исключительной новизной и злободневностью, советы вы даете неплохие, но не тянущие на Нобелевскую премию. Юмор, конечно, хороший, но все равно непонятно, что заставляет людей покупать вас из месяца в месяц, скучать по вас и радоваться каждому новому выпуску...

Наконец я понял. Все дело в стиле изложения. Я бы назвал ваш журнал образчиком хорошо ритмизированной прозы. Человек со слухом просто подсаживается на ваши интонации. Сейчас, после отмены любой цензуры, на рынке имеется масса печатной продукции. Пишут все кому не лень языком корявым и филологически ущербным. Даже классику переводят по-новому — на "копеечном" уровне, не желая платить гонорары прежним талантливым переводчикам. И на фоне всей этой безъязыкости ваш стиль кажется особенно музыкальным, гладким и родным... Спасибо вам!

ВАЛИК, КАХОВКА

СПОРТ — МОГИЛА

Я с детства не любил сидеть на месте, обожал всякие подвижные игры. Лет в десять пошел на свою первую секцию — борьбу. Походил немного — всего пару месяцев: простудился и надолго залег с пневмонией. Потом я занимался туризмом около года, потом легкой атлетикой. Несмотря на упорность, тренировки мне ничего толком не давали. Прошло полтора года, и я серьезно повредил спину, врачи "порадовали" страшным диагнозом — остеохондроз поясничного отдела. Спина болела ужасно, особенно когда сидел за партой или стоял долго в троллейбусе. Я не мог прямо стоять долго, только немного с наклоном в какую-то сторону и был похож на калича. Я лечился, напрочь забыл про любые физические нагрузки, набрал лишнего веса, еще както умудрился заработать гастрит. Когда же после нескольких лет реабилитации моя спина пришла в норму, я решил снова заняться спортом. Выбрал тайский бокс. Спина, конечно, уже не та, да и больной желудок сильно мешал, пузо не очень-то способствовало успехам, да и легкие от пневмонии давней и бронхитов не давали тренироваться на уровне остальных. Хорошо, что на этот раз техника мне давалась довольно легко. Во время пробежек, которые практиковал наш тренер перед тренировками, я простудил очень важное место, и в моей амбулаторной карте появилось еще одно неприятное слово — цистит. Я его немного залечил, продолжая тренироваться. Со временем мои ноги стали сильно болеть после тренировок, и через некоторое время я уже не мог нормально спать из-за ноющей боли. Бокс пришлось бросить. ТАКОГО я уже не смог перенести. Но я не унывал: тренировался сам по возможности, но после тренировок стали вдруг случаться сильные носовые кровотечения. Когда тренировался, я не пил даже пива, не выкурил ни единой сигареты. Сейчас мне двадцать, я навсегда завязал со спортом, но думаю, что в жизни ничего не потеряно. У меня есть много свободного времени, которое можно посвятить интеллектуальному развитию, поиску спутницы жизни, познанию тайн мира. Я не говорю, что не надо заниматься, не говорю, что всех или многих ждет такой вот финиш здорового образа жизни. Я хочу дать такой совет: не для всех приемлемы физические нагрузки, поэтому занимайтесь тем, что имеет наибольший для вас эффект с наименьшим ущербом для здоровья. Письмо получилось какое-то здоровое и сопливое, но надеюсь, что вы его все-таки напечатаете.

MALPERTUI, ЧЕРНИГОВ

РЕАКЦИЯ НА КРЕАТИВ

Ехал в метро, читал письма в редакцию. "Про девушку и гематоген" очень развеселило. Народ обратил на меня внимание и стал заинтересованно придвигаться. Когда начал перелистывать страницы с "Теорией Большого взрыва", некоторые особи мужского пола хищно потянулись к журналу. Для успокоения особо рьяных пришлось слегка поднапрячь бицепс 53-го размера. Подействовало благодатно. Вывод: заинтересовало. Тема инструментов вообще хорошая, потому как у каждого уважающего себя мужика они должны быть, и непременно хорошие.

ХОХА

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

В: В КАКОМ УХЕ НОСЯТ СЕРЬГУ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СИЛЬНОГО ПОЛА С НОРМАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ? РОМАН

Сегодня проколотое ухо не является чем-то модным. Как правило, прокалывают ухо либо подростки во время поисков себя в пубертатном периоде, либо состарившиеся ловеласы в поисках потерянной молодости. Так что определяем серьгу как примету переходного возраста.

Занимаюсь два года. Хотелось бы к пляжному сезону согнать жирок. В связи с этим перешел на легкие веса и увеличил количество повторов. Что об этом думаешь?

}{OLOD, 24 ГОДА

Ничего хорошего! Если следовать логике того, что малое отягощение и большое количество повторов лучше обратного, то тогда самым эффективным упражнением для тренировки ног является неспешная ходьба.

В моей Nokia 7610 пропали буквы. Значки в меню есть, а надписей нет. Записную книжку вообще не видно, ее можно посмотреть только на компьютере. Возможно, при скачивании программ, игр из Интернета пробрался вирус. Или дело в телефоне?

АНДРЕЙ

Думаю, все-таки это не вирус. Попробуй отформатировать телефон и карту памяти. Но сначала сделай резервную копию контактов с помощью Nokia PC Suite. Только кроме контактов ничего больше не копируй, а то при повторной установке того же софта все проблемы могут вернуться. Само форматирование особых знаний не требует: выбираешь в меню пункт "Память", жмешь левую кнопку и находишь строку "Форматир. карту". После форматирования выключаешь смартфон и, удерживая одновременно три клавиши — зеленую, звездочку и "3", — снова включаешь. Таким образом и карта, и внутренняя память отформатируются. Кстати, в салонах за эту услугу просят гривен 50, но мне кажется, этим деньгам ты найдешь применение получше.

Какое время для тренировки подойдет при ночной работе?

ПАВЕЛ

Лучше заниматься перед работой. Для организма это будет более привычно и не так жестко, как после тяжелого рабочего дня (ночи). Кроме того, интенсивная тренировка на ночь поможет тебе не уснуть, хотя это и не очень полезно для здоровья. Как и ночной образ жизни в принципе.

Можно ли делать тату, если на предполагаемом месте нанесения рисунка есть родинка?

РОМАН

С родинками и пигментными пятнами не шути. Если ты сомневаешься, делать или нет, лучше не делай. По мнению дерматологов, любая родинка таит в себе опасность стать меланомой, а эта штука — злокачественная, хоть и маловероятная в принципе. Но вот если, по мнению тех же дерматологов, родинку травмировать, то вероятность озлокачествления становится выше. Поэтому, если желание сделать татуировку непреодолимо, сходи сначала на консультацию к дерматологу.

ФОТО: MAGO/BILDERBERG/RUSSIAN LOOK; DEED/VOSTOCK-PHOTO

Хайди Унистон Рош Таннахилл, Оушен Хранц, Кристан Гроп Юнгрейн для MBW AG №223261 від 13.09.2005 The Ocean Chronic. www.luxurywindow.com T +41 22 716 29 00

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА С РИТОЙ КАТЬЕР

В. КАК ДОБИТЬСЯ ЛЮБВИ? Я ЕЕ ЛЮБЛЮ, А ОНА МЕНЯ — НЕТ. ВИКТОР

Можно попробовать заделать тело спартанца, научиться готовить, рисовать шедевры, прочесть Канта с Ницше, сняться в порно, стать героем и написать роман о смысле жизни. Можно к бабке сходить, приворотного зелья заказать. А можно украсть ее, увезти на кулички и там с помощью набора садомазо добиться чего угодно. В первом случае ты поймешь, что есть масса других сладких вариантов, во втором — гарантированно зарезервируешь место в аду, в третьем — станешь преступником. Если не поймешь пораньше, что насильно мил не будешь, а упрямство — удел ослов.

Стоит ли надевать на торжественный вечер розовую рубашку и с костюмом какого тона? Сын хочет, а папа против.

ЛАРИСА

Рубашку нежно-розового цвета уже можно считать классикой. Сын сделал хороший выбор. Розовая рубашка освежит костюм и будет выглядеть интереснее, чем, например, голубая. Но белая, безусловно, придаст наряду особую торжественность. Розовая рубашка подойдет едва ли не к любому костюму: черному, темно-синему и, уж конечно, к комплекту светлых тонов.

Я поспорил у себя на службе, что подниму членом гирю 16 кг. Как натренировать член?

ВАСИЛИЙ

Даже страшно подумать, где ты служишь.

Мне 17. Я худой (60 кг при 180 см). Как можно скрыть худобу и чтобы стильно (слышал про зауженные джинсы)?

ИГОРЬ

Худобу можно скрыть широкими брюками с защипами или складками и толстыми трикотажными свитерами. Добавляют и объемные ткани типа твида и вельвета, клетка и горизонтальная полоска визуально расширяют.

Когда приходится сталкиваться с трудностями в отношениях, девушки почему-то молчат, не объясняя причины, вместо того чтобы поделиться ею со мной. Почему?

РУСЛАН РУСЕЦКИЙ

Потому что девушкам очень хочется, чтобы их принц читал по губам, глазам, локтям и пяткам. Еще им хочется лишний раз привлечь к себе внимание и заставить тебя вести "допрос с пристрастием". Что, мол, случилось, лапушка, сюсипуси? Этот прием часто применяют женщины-жертвы, которые стремятся заставить мужчину почувствовать себя виноватым без вины. Говорить прямо и без обиняков — мужская черта. Твоя задача — потихоньку прививать ее очередной молчунье.

Встречаюсь с девушкой 1,5 года. Отношения зашли в тупик: спокойствие и банальность. Любовь обоюдная есть, но не хватает фантазии исправить эту "ровную дорогу". Что делать?

ВИКТОР

Это ленивое благополучие, Виктор. Знаешь, почему сказки заканчиваются словами: "И жили они долго и счастливо"? Потому что, когда заканчиваются приключения и завоевания, начинаются будни и привыкание. Писать про это скучно. Ты начни с цветов подруге в офис. Или с доставки ее любимой еды туда же. Отвези ее на Бора-Бора или покажи ей Тадж-Махал. Проведи с ней уютные выходные на даче с играми для двоих. Заведите ребенка. Ну или на худой конец шиншиллу.

Надоел мне круг моих знакомых! Новые подруги — пустышки, с ними не о чем говорить. Подцепив очередную подругу, становится смешно от разговора с ней. Почти все мои знакомые позволяли мне трогать их в общественных местах за что угодно. Что скажешь?

ЕГОР

Прими мои искренние соболезнования.

Задай вопрос Рите по e-mail: mh@imedia.kiev.ua

Высокая тяга гантелей — как это? Т-образные отжимания — просто делаешь отжимания, а на выходе поднимаешь руку вверх назад?

СЕРГЕЙ

1. Это как тяга гантелей к подбородку, но с уровня колен. То есть в исходном положении корпус наклонен вперед.
2. Нет, это слитное движение — в момент разгибания рук в локтях ты уже начинаешь разворачиваться.

Я приобрел велосипед и в первый же день накатал около 30 км. На следующий — еще 15 км, а под вечер заболели колени. Это результат неожиданных нагрузок? Как с этим справиться?

ПЕТР, 26 ЛЕТ

Думаю, это именно неожиданная и неадекватная нагрузка на коленные суставы. Сделай паузу, дай коленям отдохнуть несколько дней. Можешь воспользоваться противовоспалительными мазями или гелями типа диклофенак или вольтарен-гель — тогда боль стихнет быстрее. А потом возобнови катание, только километры накручивай постепенно, начни с нескольких в день, а затем дойдешь до тех же 30. Но тогда тебе не будет так мучительно больно за прожитые без велосипеда годы.

Занятие сексом с женщиной во время месячных. Это полезно или вредно для женщины?

АНДРЕЙ

Занятие сексом во время месячных как минимум совсем не полезно для женщины. Более того, если секс не защищен, намного повышается риск инфицирования женщины по сравнению с обычным периодом. Если ты пользуешься презервативом, то большого вреда не будет, но и большой пользы тоже.

Не подскажете, как называется кофта с капюшоном (такой аккуратный), подходящая к классическим брюкам, рубашке и туфлям?

ДМИТРИЙ

Не очень понятно, что именно ты имеешь в виду. На fashion-сленге любой трикотаж с капюшоном называется Hood или Hoody. В народном варианте это может быть и олимпийка, и кардиган, и даже пуловер.

Каково значение запонок в нынешней моде? Мне очень симпатичны эти маленькие вещицы на рубашках. Есть ли современные модели?

РУСЛАН

Запонки — замечательный аксессуар. Нынче не так часто встретишь человека, который выбирает рубашки с запонками для своего обычного рабочего дня, а не только по праздникам. И зря. В современных коллекциях встречаются очень забавные модели, например, в виде бегемотов, черепах, черепов, членов, наконец. Конечно, можно выбрать и более традиционные. И не обязательно надевать запонки лишь по особым случаям.

Возникла программная ошибка с использованием USB-флеш-накопителя. После коннекта с компом флешка не дает доступа к чтению. И отформатировать ее не удается. Помоги!

НИКИТА ГАЙДАРОВИЧ

Проблемы с флеш-памятью не редкость. Я бы не советовал хранить важную информацию только на флешке, она скорее годится для переноса данных с одного устройства на другое. Еще не так страшно, если появится просто логическая ошибка диска, хуже, когда выйдет из строя контроллер передачи данных или сама микросхема памяти. В последнем случае делать что-то уже поздно. Учти, что у некоторых флешек ресурс всего 100 000 циклов перезаписи, после чего она может просто умереть. Попробуй для начала пролечить флешку какой-нибудь специально для этого созданной утилитой, например JetFlash 110 Recovery от Transcend. Если не поможет, воспользуйся другими программами восстановления данных: Ontrack Easy Recovery Pro (www.ontrack.com), ObjectRescue Pro (www.objectrescue.com), Paragon Rescue Kit (www.paragon.ru), Winternals Recovery Manager (www.winternals.com).

Поступать собрался в военное училище, физподготовку сдавать надо: бег 3 км (13 мин.) и подтягивание (15 раз). Как подготовиться к поступлению?

САНЕК

Разбей свои километры на 6 отрезков по 500 м и бегай всю дистанцию отрезками, засекая время на прохождение каждого. Между 500-метровыми ускорениями не стой, а активно ходи вдвое дольше, чем то время, которое ты потратил на бег. Тренируйся через день, постепенно сокращая отдых. Рассчитай так, чтобы к экзаменам пробегать всю дистанцию за требуемое время.
То же и с подтягиваниями. Разбей 15 повторов на 15 сетов по 1 повтору и подтягивайся всего по одному разу, отдыхая между сетами, предположим, по минуте. Постепенно уменьшай время отдыха, чтобы к началу экзамена оно было равно 0 сек. И забей на все остальные упражнения кроме легких нагрузок на пресс и отжиманий от пола.

Июль

Кондиционеры сломались, а ремонтная бригада в полном составе ушла в отпуск? Скоро все это закончится: еще пара-тройка месяцев — и ты будешь с ностальгией вспоминать об июльской жаре, особенно если проведешь этот месяц так же весело, как предложено в нашем календаре.

1 июля
УСТРОИТЬ ВЫХОДНОЙ

День архитектуры Украины, День Военно-морских сил Украины, День войск противовоздушной обороны Украины

Вместо того чтобы трудиться над созданием монументального торса, устрой заплыв на резиновых куклах. А может, сегодня стоит целый день проплевать в потолок?

3-7 июля
ПРОКАТИТЬСЯ С ВЕТЕРКОМ

Виндсерф-фестиваль Kerchwind'2007 (поселок Героевское, Керчь) Самое время вспомнить нетленную строчку "Ветер в харю, а я шпарю". Но даже если кататься на парусной доске ты не собираешься, помни, что вид счастливых, пропитанных морской солью гонщиков радует глаз больше, чем коллеги или отдыхающие у барной стойки.

6 июля
ПОВИДАТЬ РОДНЮ

Всемирный день поцелуя

Не хочешь, чтобы тебя целовал каждый встречный? Предложи всем своим родственникам собраться в одном месте!

16 июля
ВСТРЕТИТЬ ДРУГА

День бухгалтера (Украина)

Вася обещал отдать сотню американских гривен полгода назад? Пригласи-ка его на бейсбол. Бери биту — и на выход!

19 июля
ПОТРАТИТЬ ДЕНЕГ

День металлурга (Украина)

Хочешь повеселиться — стань Волшебником страны Озз: врубай на полную Оззи Озборна и жди, когда соседи начнут выпадать из окон. Хочешь повеселить других — стань Властелином колец: доставай из носков последние деньги и шагай в ювелирный магазин.

25 июля
ЗАВЕСТИ ЗНАКОМСТВО

День PR-специалиста (Россия)

Объясни понравившейся девушке, что на рынке говорящего протеина ты самое выгодное предложение.

26 июля
ПОМОЧЬ ПО ДОМУ

День мучеников революции (Куба)

Твоя благоверная устроила дома переворот и заставила тебя не только повыкидывать все барахло из ящиков письменного стола, но и разобрать завалы на балконе? Требуй компенсации: орального секса, массажа ступней и мороженого в постель.

Одноразовая

Знаешь, чем взрослые мужики похожи на маленьких детей? Они так же, как и дети, постоянно витают в облаках, мечтая о длинноногих моделях и престижной работе. Присоединяйся: мечтать не вредно!

1 из 4
мужчин мечтает уволиться с работы прямо сейчас.

20%
мужчин мечтают о другой партнерше во время секса.

1 из 5
мужчин нашел работу, о которой мечтал.

28%
мужчин мечтают никогда не видеть своих коллег.

1 из 3
мужчин во время просмотра тенниса мечтает о теннисистке модельной внешности.

87
до такого возраста мечтает дожить среднестатистический мужчина.

1 из 5
мужчин мечтает стать на пару сантиметров выше.

ФОТО: GETTY IMAGES

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Владимир Винтер, Павел Горбачев, Сергей Крицкий, Сергей Ратников, Александр Светозаров, Мария Троицкая, Владимир Пахолюк

ИДЕАЛЬНЫЙ

50% Море, матрас, мадера
22% Фотоаппарат, фараоны, фьорды
12% Пиво, порно, печенье
11% Поход, палатка, пенка
4% Совы, самогон, спиннинг
0,2% Тяпка, теплица, топинамбур

"Что для тебя идеальный отпуск, а что — отвратительный?" — спросили мы читателей. Ответы были такие:

0,9% Море, матрас, мадера
3,8% Фотоаппарат, фараоны, фьорды
4% Поход, палатка, пенка
10% Совы, самогон, спиннинг
27% Пиво, порно, печенье
54% Тяпка, теплица, топинамбур

ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ

ФОТО: ORBA PRESS/FOTOBANK

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

АКТ 26
Не забыл сделать мула-бандху?

СПЕЦИИ 27
Невероятный дом Николая Сутягина

ЗДОРОВЬЕ 28
Траву будешь?

ТЕЛО 30
Мы знаем, что творится у тебя в голове

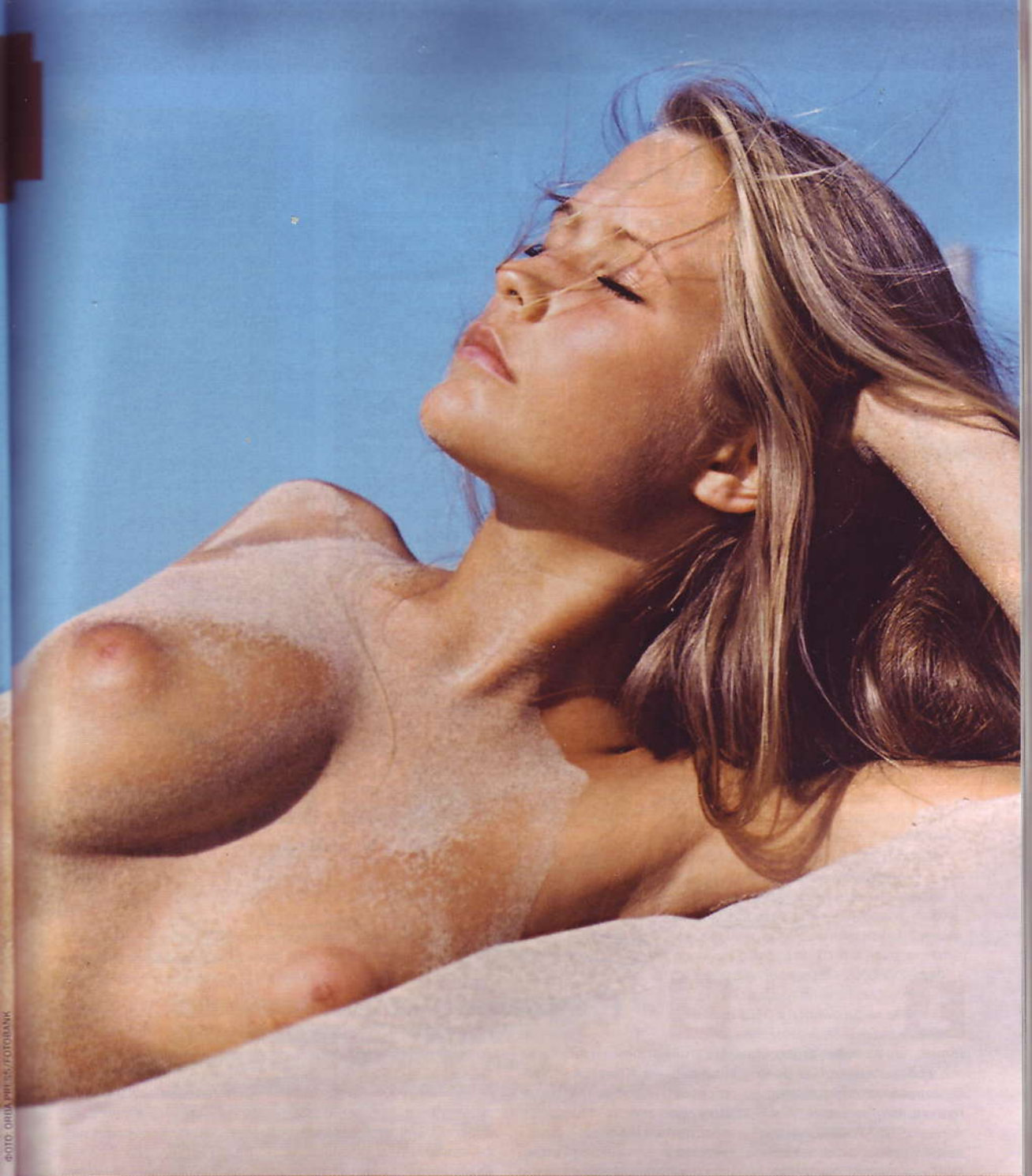


ФОТО: ORDA PHOTO/FOTOBANK

ЗНАНИЕ 34
Юрист заботится о твоем отпуске

ЗАКУСКА 36
14 орудий кулинара

ДОСУГ 38
Развлекаемся в июле

ФИНАЛ 40
Такси все улицы близки

ЙОГ В ПОСТЕЛИ

Практичные люди и в обычной йоге найдут массу интересного для своей сексуальной жизни.

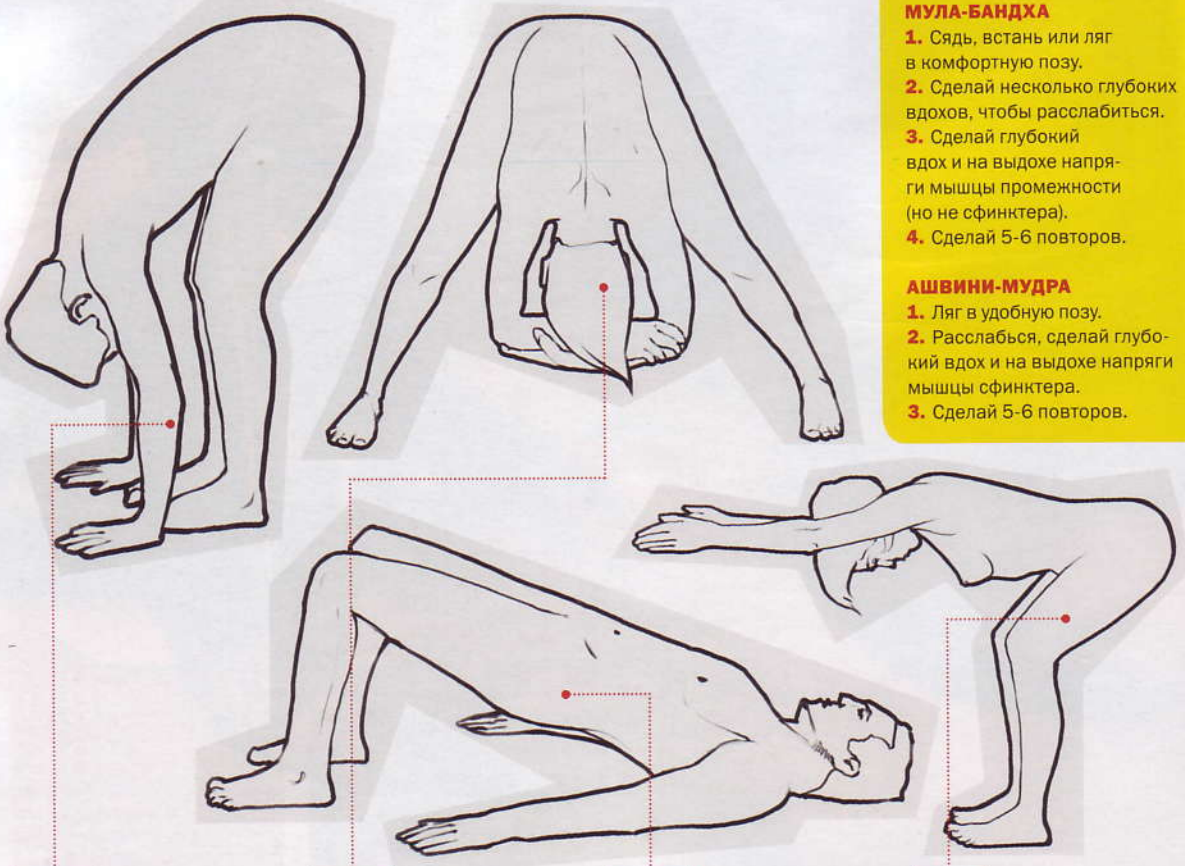
НАЕДИНЕ С СОБОЙ НЕ ЗАБЫВАЙ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПОЛНЯТЬ НЕОБХОДИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ "МУЛА-БАНДХА" И "АШВИНИ-МУДРА":

МУЛА-БАНДХА

1. Сядь, встань или ляг в комфортную позу.
2. Сделай несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться.
3. Сделай глубокий вдох и на выдохе напряги мышцы промежности (но не сфинктера).
4. Сделай 5-6 повторов.

АШВИНИ-МУДРА

1. Ляг в удобную позу.
2. Расслабься, сделай глубокий вдох и на выдохе напряги мышцы сфинктера.
3. Сделай 5-6 повторов.



1

Жалко, что у нас нет второго рта в области паха. Как было бы славно во время полового акта, не отвлекаясь, угощать подругу оральными ласками! Вот йоги со своей позой "уттанасана" это умеют и без второго рта: достаточно гибкой поясницы. Ты сидишь, подруга лежит. Время от времени наклоняйся вниз.

2

На этой картинке изображена женщина. Кажется, что она страдает, но это не так. На самом деле, она стоит над распростертым мужчиной, умудряясь при этом ласкать ртом его гениталии. Иногда она выпрямляется и садится сверху. Поза "прасарита падоттанасана" является аналогом мужской позы на картинке №1.

3

Если девушка недостаточно гибка для выполнения позы с картинки №2, тебе придется ей помочь. Решение всех проблем — "двипада пита". Ты, как видно из картинки, находишься снизу и активно двигаешь тазом. Подруга — сверху и никак тебе не помогает, а просто наслаждается скоростью.

4

Мы используем секс для продолжения рода и получения удовольствия. Скудный списочек. Предложи своей подруге заняться сексом в позе "ардха уттанасана" — это разовьет ей мышцы спины и поможет стать более выносливой. Она стоит перед тобой и глубоко дышит носом. Ты — сзади, довольный и гордый.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ

60-ЛЕТНИЙ ЖИТЕЛЬ РОССИЙСКОГО ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА НИКОЛАЙ СУТЯГИН ВОТ УЖЕ 15 ЛЕТ СТРОИТ САМЫЙ ВЫСОКИЙ В МИРЕ ДЕРЕВЯННЫЙ ДОМ — 50 М, 13 ЭТАЖЕЙ. ПОСТРОЙКА ПОЧТИ ЗАКОНЧЕНА, ХОТЯ ВЛАСТИ ГРОЗЯТСЯ ЕЕ ПОДЖЕЧЬ.

В НАШИ РУКИ ПОПАЛ ЛЮБОПЫТНЫЙ БРИТАНСКИЙ ОПРОС. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ, НАДО ЧАЩЕ ВАРИТЬ БОРЩ И ПЕЛЬМЕНИ ВМЕСТЕ С ПОДРУГОЙ.

ПАРЫ, КОТОРЫЕ..

- **Полностью довольны своей сексуальной жизнью**

68% всегда готовят вместе
32% редко или никогда не готовят вместе

- **Считают, что у них отличные отношения**

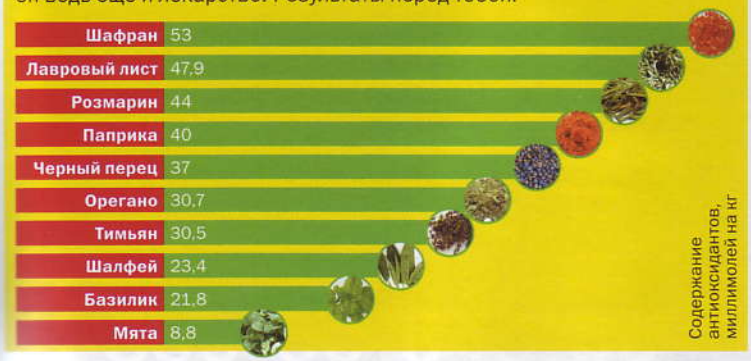
64% стоят у плиты вместе
36% считают, что готовка не мужское дело

- **Уверены, что в их отношениях царят полное доверие и взаимопонимание**

78% готовят исключительно в паре
22% заходят на кухню только в гордом одиночестве

1/6 Специи июля

Итальянские ученые исследовали основные специи на предмет содержания антиоксидантов. Мол, хватит трескать тимьян просто так, он ведь еще и лекарство! Результаты перед тобой:



РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

ЧЕМ РАЗМНОЖАЕТСЯ КРАБ?

"Палочками, разумеется", — скажет остроумный и думающий человек. Оказывается, ничего подобного. В известных крабовых палочках (даже в самых дорогих и качественных) краба нет. И не должно быть. Оригинальный японский продукт называется "сурими" — свежеотжатый фарш без вкуса и запаха из океанических пород белых рыб. Филе должно быть белым, плотным и нежирным. На судне-заводе или прибрежной фабрике из филе удаляют жир и кости и перемалывают в фарш, добавляют яичный белок, крахмал, ароматизаторы и красители. Сурими формуют в блоки по 10 кг и подвергают быстрой заморозке до –20°С. Полуфабрикат отправляют во все концы света. В начале 1970-х в Японии был дефицит натурального мяса краба. Решили заменить деликатес палочками-сурими. Их лепили в виде клешней крабов и спинок лобстера. Продукт быстро приобрел популярность, с 1975 года его стали экспортировать в Европу и США. В СССР первый завод по производству "крабовых" палочек построен в 1981-м в Мурманске. В 2001 году в городе Ильичевске Одесской области был запущен первый украинский завод по производству "крабовых" палочек и "крабового" мяса.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ

ТРАВУ БУДЕШЬ?

Всю жизнь тебя учили, что одуванчик — это сорняк, из которого ничего полезного, кроме венков для девчонок, сделать невозможно. Это только часть правды: одуванчик — одно из самых полезных растений на земле. Смотри и учись.

Листья одуванчика содержат полифенолы — вещества, которые предотвращают появление раковых клеток и борются с уже имеющимися.

Из цветков одуванчика делают сироп, усиливающий лактацию. Тебе это не пригодится, а вот твоей подруге — вполне.

В корне одуванчика много пектина — вещества, способного снижать уровень холестерина.

В корне одуванчика содержится инулин — полисахарид, употребление которого позволяет контролировать уровень сахара в крови.

Листья одуванчика — рекордсмены по содержанию витамина А. Чай из листьев одуванчика — натуральный диуретик, способный понизить кровяное давление. Лень рвать и готовить? Ищи травяной сбор одуванчика в аптеке.

Не факт...

... ЧТО ПОМИДОРЫ СПОСОБНЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ РАКОМ ПРОСТАТЫ, НЕСМОТРЯ НА БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО В НИХ АНТИОКСИДАНТА ЛИКОПЕНА. МУЖЧИНЫ С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЭТОГО АНТИОКСИДАНТА БОЛЕЮТ ОДИНАКОВО ЧАСТО. КРОМЕ ТОГО, ИССЛЕДОВАТЕЛИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ЛЮДИ, В КРОВИ КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕТА-КАРОТИНА, ЧАЩЕ ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ ПРОСТАТЫ И БОЛЕЗНЬ У НИХ ПРОТЕКАЕТ В БОЛЕЕ АГРЕССИВНОЙ ФОРМЕ.

ИССЛЕДОВАНИЕ АМЕРИКАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ИССЛЕДОВАНИЙ РАКА И ЦЕНТРА ИССЛЕДОВАНИЙ РАКА ИМЕНИ ФРЕДА ХАТЧИНСОНА

Лечимся и калечимся

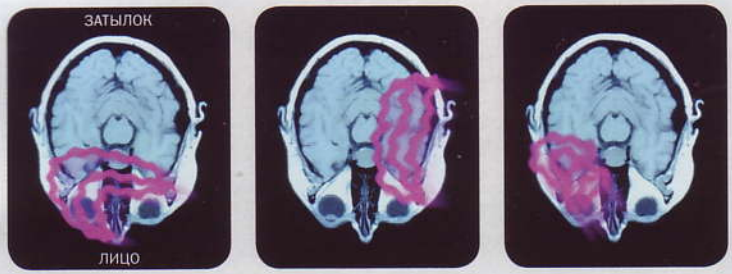
Не думай, что таблетки делают тебя здоровее: медицинская химия истощает запасы различных полезных веществ в твоем организме. Поэтому, если есть возможность, старайся обходиться без таблеток. И не забывай про мультивитаминные комплексы, восстанавливающие запасы витаминов и микроэлементов.

	ПОНИЖЕНИЕ КИСЛОТНОСТИ	АНТИБИОТИКИ	АСПИРИН	КОРТИКОСТЕРОИДЫ
УМЕНЬШАЮТ СОДЕРЖАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ	ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА	КАЛЬЦИЙ	ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА	КАЛЬЦИЙ
	ЖЕЛЕЗО	МАГНИЙ	ЖЕЛЕЗО	МАГНИЙ
	ВИТАМИН B_{12}	ЦИНК	ВИТАМИН С	КАЛИЙ
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ	ГИНГИВИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН)	СПАЗМЫ И БОЛИ В МЫШЦАХ	ГИНГИВИТ	СПАЗМЫ И БОЛИ В МЫШЦАХ
	РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	БЕССОННИЦА	РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	БЕССОННИЦА
	СЛАБОСТЬ	УХУДШЕНИЕ РАБОТЫ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ	СЛАБОСТЬ	ТРЕВОЖНОСТЬ
	ДИАРЕЯ		ПЛОХАЯ ЗАЖИВЛЯЕМОСТЬ РАН	АРИТМИЯ

ФОТО: GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM

Под кумполом дырка

Современная неподвижная, полная стрессов жизнь сделала головную боль едва ли не обязательным для всех недугом. Мы его лечим.



1 Головная боль напряжения
Бывает практически у всех.
Ощущения: боль в лобной части головы и висках.
Лечение: стандартные обезболивающие, кофе и побольше воды. Не переборщи с таблетками — эффект привыкания еще никто не отменял.

2 Кластерная головная боль
Ей страдает лишь каждый 250-й мужчина, но гораздо сильнее, чем подверженные таким болям женщины.
Ощущения: острая ноющая боль в области глаза — как будто в голову воткнули раскаленный гвоздь.
Лечение: кислородная ингаляция или специальное обезболивающее, содержащее триптан, — спроси в аптеке. Цветы, благовония и другие пахучие вещи тебе противопоказаны.

3 Мигрень
Встречается у 6% мужчин.
Ощущения: ритмичные волны боли накатываются на голову по бокам.
Лечение: препараты с магнием и витамином В ("Магне B_6") и мелатонин на ночь.
Бонус: подверженные мигреням мужчины, как правило, обладают повышенной сексуальной активностью.

Склонность к головным болям обычно передается по наследству. Если в твоей семье этим никто не страдает, боль может быть побочным эффектом более серьезного заболевания.
Головная боль после секса — весьма распространенное мужское явление. Обычно абсолютно безвредное. У многих есть свои особые способы бороться с болью — полстакана портвейна или пара раундов бокса, например. Делай то, что тебе помогает, но на всякий случай поговори с врачом.

Губернатор схватился за голову

ПЛАВАЛИ, ЗНАЕМ

Для охмурения пляжных красоток лучше всего подходит энергичный заплыв баттерфляем — шумно, красиво и тяжело. Более практичным натурам пригодятся эти удобные, эффективные, но малоизвестные стили плавания.

● **На боку** Ляг на правый бок, правая рука вытянута перед головой, а левая — вдоль туловища. Правой рукой греби от головы к груди, а левой — от груди к бедру. Ноги расслаблены либо совершают ножницеобразные движения в горизонтальной плоскости. Над водой находятся только левое плечо и полголовы. Устал — перевернись на другой бок. Это один из самых быстрых и экономичных видов плавания.

● **На спине** Отличается от спортивного кроля на спине тем, что руки пловца не покидают воды. Руки под водой двигаются как крылья, ноги работают наподобие медузы. Тело расслаблено, над водой находится только лицо. Отлично подходит для отдыха при долгом заплыве.

● **Морской котик** Практикуется пловцами ВМФ США. Подводный гибрид кроля и брасса. Ныряешь на глубину 1,5 м, гребешь руками как брассом, а ногами как кролем.

ЭТА ЛЕДЯНАЯ СИНЕВА

“Короче, она уже лежит, ко всему готова, короче, а у меня тут, как назло, короче, ничего не работает... Ну, короче, я быстро виагрой закинулся — и...” И случилось вот что.

1 ЛЕГКИЕ

Суть работы виагры — в расширении сосудов и стимулировании энергичного движения крови. Кислород активнее движется по сосудам, ты легче дышишь — как после хорошей тренировки. Вместе с последующим сексом — отличная гимнастика для легких.

2 СЕРДЦЕ

Расширяя сосуды, виагра сильно понижает давление. Если у тебя с этим проблемы, смотри не потеряй сознание до того, как снимешь штаны. — после подруга сама сориентируется. И постарайся поменьше солить свой романтический ужин. Иначе дело может кончиться плохо. И упаси тебя бог от синих таблеток, если не все в порядке с сердцем и сосудами. Можешь поплейбойски закончить свою жизнь в постели.

3 МОЗГ

Неуемные сексуальные эксперименты бьют не только по карману, но и по голове. Улучшаются внимание и память, усиливается способность к восстановлению поврежденных тканей. Но нужны ли тебе все эти бонусы в такой ответственный момент?

4 ГЛАЗА

Виагра вызывает понижение глазного давления, из-за чего у тебя может пропасть цветное зрение. Или, наоборот, возникнут легкие галлюцинации. Воздержись от вождения авто и подписания важных государственных документов в ближайшие 12 часов.

5 ПЕНИС

Ну и, наконец, главное — все эти манипуляции с расширением сосудов, понижением давления и галлюцинациями направлены на то, чтобы дать мощный кровяной залп в сосуды, питающие кровью бесценный половой член. Теперь, когда все в порядке, может, стоит попытаться достичь того же эффекта собственными силами? Всего-то надо: перестать курить, есть шпекачки с картофелем фри и постараться поменьше думать — встанет или не встанет.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

ДУРА ЛЕКС

Юрист дает уроки поведения в бюрократическом мире

УРОК №7 КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ ТУРФИРМЕ ПОЖИВИТЬСЯ ЗА ТВОЙ СЧЕТ

Если у тебя возникли неприятности в поездке, то первым делом необходимо связаться с представителем туроператора в стране пребывания, в крайнем случае — представителем турагентства, с которым был заключен договор на оказание услуг. Если у тебя есть юридическая страховка, то следует связаться с юристом (это новая услуга на рынке страхования в сфере туризма). Желательно собрать все необходимые контакты, в том числе координаты украинских консульств и посольств, еще до отъезда, чтобы быть подготовленным на случай непредвиденной ситуации. Искать правды на месте достаточно сложно, особенно если действия туроператора не банальная ошибка, а злонамеренная попытка поживиться за твой счет. При малейшем поползновении отойти от заявленной программы упирайся до последнего и не соглашайся ни на какие альтернативы, если они тебя хоть чем-то смущают. Если это все же случилось (другой отель, низшая категория номера, отсутствие трансфера или неудовлетворительное его качество и т.д.), дома требуй компенсации материального и морального ущерба. Не забудь запастись соответствующими документами (счета, чеки, документы об оплате такси и т.д.), фото- и видеосвидетельствами. Кроме того, внимательно читай договор с турфирмой — там должна быть отражена исчерпывающая информация о поездке, в том числе стоимость и звездность отеля, другие условия. Настаивай на включении всех обещаемых условий в текст договора. Нелишним будет проверить надежность туроператора — почитай отзывы на форумах, опросы с пристрастием очевидцев. При возвращении напиши претензию напрямую туроператору. В случае отказа компенсировать тебе материальный и моральный ущерб следует обращаться в суд.

***

Чтобы на твоей клавиатуре не осталось белых пятен, мы затеяли это исследование специальных символов и значков.

§ Знак параграфа происходит от еврейской буквы "гимел", которой отмечали начало новой главы. Греки использовали знак paragraphos (греч. — между написанным) для комментариев к основному тексту. В древнеримских юридических документах этим знаком отмечали начало новой статьи кодекса.

& В 63 году до н. э. Марк Туллий Тирон, секретарь легендарного оратора Цицерона, изобрел собственную систему стенографии. Латинский союз "и" (et) стал символом &. В таком виде и с теми же целями используется по сей день.

* Звездочка впервые появилась в Средние века в Европе, писцы ею отмечали в родословных древах год рождения. Применяется редакторами для обозначения сносок или упущений в тексте. В разных клавиатурах бывает пяти-, шести- и восьмиконечной.

Октоторп (от лат. octothorp — восемь концов). Символ "решетка" придумали средневековые картографы: так обозначалась деревня, окруженная восемью полями. В конце XIX в. с распространением телеграфа и торговых бирж "решетка" начала применяться для обозначения котировок, а затем стала знаком для слова "номер".

Твои бутоны

На раз отличать замиокулькас от диккии, ты, разумеется, не обязан. Если ты, конечно, не ботаник. Тем не менее краткое пособие по трюкам хозяев цветочных палаток полезно не только для расширения кругозора, но и для сохранения объемов кошелька.

1. Часто ушлые продавцы вместо того, чтобы спасти увядшую розу, аккуратно удаляют верхние испорченные лепестки. Пощупай бутон рукой. Если он мягкий и рыхлый, значит, цветок прошел реанимацию. И хорошо, если один раз.

2. Обрати внимание на цвет лепестков. Он должен быть равномерным. Если темные края продавец будет выдавать за новый сорт — воткни ему шип куда-нибудь побольнее.

3. Внимательно осмотри срезы цветов — у лежалой розы срез темный.

4. Чтобы придать увядающим цветам бодрый вид, их красят. Фиолетовые ромашки и голубые хризантемы не только очевидно несвежи, но еще и сообщают адресату букета о полном отсутствии у тебя вкуса.

5. Сломанные и помятые цветы прекрасно смотрятся в небольших корзинках. К счастью, теперь об этом знают не только продавцы.

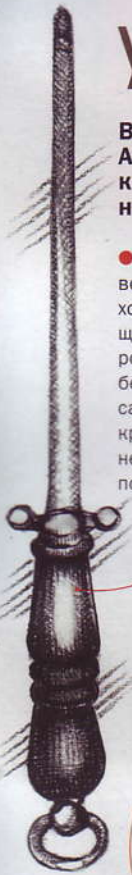
6. В стебли сломанных роз вставляют иголку, заметить ее невооруженным глазом может только супергерой из комиксов. Переверни цветок бутоном вниз и легонько потряси — у сломанного опадут лепестки.

7. Некоторые сорта тюльпанов не раскрывают бутонов, только чуть-чуть приоткрывают лепестки. Ты сможешь вычислить их возраст по листве. Если тюльпаны стоят давно, листья становятся светло-зелеными.

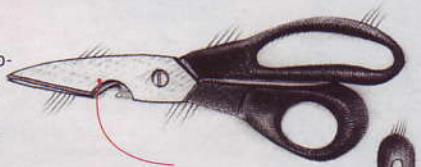
ФОТО: DEFD/VOSTOCK PHOTO; FOTO S.A.

Утварь бессловесная

В каждом номере мы пишем, что и как тебе готовить. А в этот раз напишем — чем. Вот 12 предметов, без которых любому настоящему кулинару тяжко жить на белом свете.



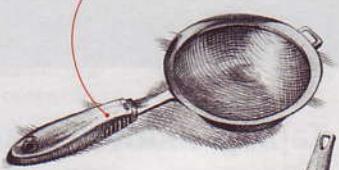
Мусат Острые ножи — первое и обязательное правило хорошего кулинара. Настоящие повара точат нож о ребро другого ножа, а не о плебейскую точилку. Мусат — то самое ребро, но без режущей кромки. Удобнее, эффективнее и эффектнее магазинных портативных точилок.



Кухонные ножницы Справиться без них с курицей или крупной зеленью прямо-таки невозможно. В свободное от готовки время можешь вырезать ими фигурные бумажные салфеточки под чайные стаканы — подруга умилится.

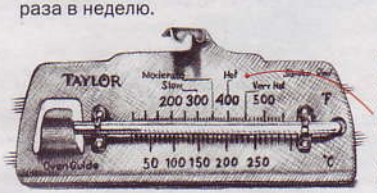
Салаторезка Этот агрегат избавит тебя от мучений при резке свежевымытой зелени. Засунул в него траву, покрутил — и готово.

Мелкое ситечко С его помощью ты посыпешь пирог сахарной пудрой, процедишь сбитые яйца от кусочков скорлупы, ягодный мусс — от семечек, а чай или специи — от мелкой крошки и пыли.

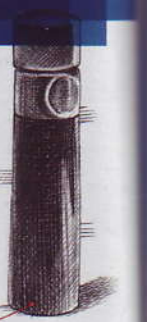


Венчик Это не только пышный омлет и нежное тесто для пирога, но и тренировка для кистей рук. Делай по три повтора три раза в неделю.

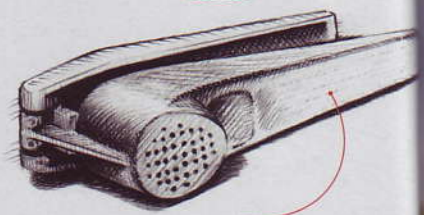
Ложка для спагетти Манипуляции со сливом воды, откидыванием на дуршлаг и тому подобные превращают пасту в липких холодных мучных червей. С такой ложкой паста будет попадать к тебе на тарелку горячей и не клейкой.



Термометр для духовки Стандартные встроенные градусники соврут на 100° и не покраснеют (мы проверяли). Не жмотись, купи себе специальный и повесь его на крышку духовки с обратной стороны.



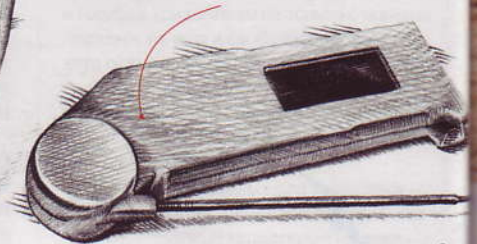
Мельница для перца Молотый перец в пакетиках по запаху и вкусу — бледное подобие свежемолотого. И сам процесс верчения такой штуковины над тарелкой придаст шарма твоему романтическому ужину.



Чеснокодавилка Это банально удобнее, чем мучение с нарезанием головки на мелкие кусочки. К тому же чем меньше ты будешь трогать чеснок руками, тем больше шансов, что от тебя будет пахнуть парфюмом, а не кухней.

Кулинарная вилка Незаменимая вещь при запекании большого куска мяса. Вкупе с большим ножом — самые мужественные предметы на кухне.

Пищевой термометр Забудь эти приметы "хозяйке на заметку" вроде: "Когда корочка станет цвета кофейного шоколада, подожди 7 минут, глубоко подыши 7 раз и выключай плиту". Купи хороший пищевой термометр и забудь про проблемы с пирогами и запеченным мясом.

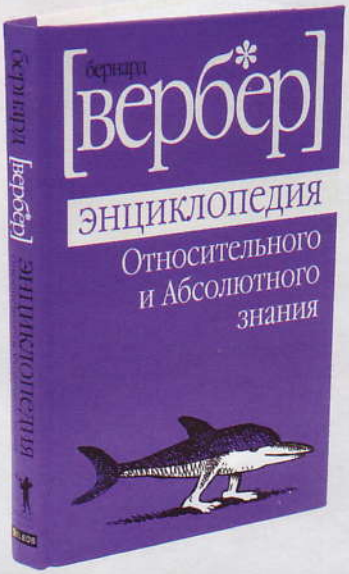


Нож для сыра Если эстетическое чувство в тебе не окончательно подавлено желанием набить брюхо, ты оценишь эти ножи — единственный шанс аккуратно и красиво нарезать (и разложить) молочную продукцию.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

1 неделю Прочитать книгу "Энциклопедия относительного и абсолютного знания"

Автор: Бернард Вербер
Издательство: "Рипол классик", 2007
"Если бы самцы клопов были ростом с человека, при каждой эякуляции они давали бы по 30 литров спермы"; "Такова задача глиста, сидящего в мозгу муравья, — заставлять своего хозяина покидать муравейник до тех пор, пока его не съест баран"; "В 1904 году научное сообщество было потрясено — было найдено животное, равное по умственным способностям человеку. Это был восьмилетний конь"; "Замечено, что в наши дни во время подготовки к экстатическим трансам все чаще используют наркотики. Это ослабляет качество обучения молодых шаманов"... Разве можно пройти мимо ТАКОЙ книги?



3 дня Фестиваль Шешоры-2007

12 июля, село Воробеевка, Немировский рафон, Винницкая область
Отличный повод провести три дня на природе, к тому же под музыку. Концерты, лэнд-арт, экологические акции и разнообразные мастер-классы, на которых можно научиться всяким прикольным, хотя и не сильно полезным в повседневном обиходе, штуковинам типа народных танцев, хасидских напевов или плетения кукол из подручных материалов.
http://www.sheshory.org/

120 минут Посмотреть фильм "1408"

Жанр: мистический триллер
Режиссер: Микаэль Хафстрем
В ролях: Джон Кьюсак, Сэмюэл Л. Джексон
Украинская премьера: 12.07.2007
Очередная экранизация крайне плодовитого Стивена Кинга. Знаменитый писатель (Джон Кьюсак), прославившись своими разоблачительными произведениями, решает написать книгу о гостиничных номерах, где якобы обитает нечистая сила. Очередным пунктом значится некая, обладающая дурной славой комната 1408 — в ней уже много лет никто не отваживался остановиться, да и управляющий гостиницы (Сэмюэл Л. Джексон) настоятельно не рекомендует писателю отваживаться на такой рискованный шаг. Разумеется, борца за рациональный взгляд на мир это не останавливает. И, разумеется, скептицизм главного героя по поводу паранормальных явлений быстро развеется...

47 минут Послушать диск I Put a Record On

Исполнитель: Gudrun Gut
Лейбл: Monika Enterprise, 2007
Сложно поверить, но ей далеко не 20, и даже не 30. Одна из ключевых фигур берлинского андеграунда 80-х, участница авангардной синти-поп группы Matador и соратница мегакультовых индустриальщиков Einsturzende Neubauten. Сейчас она популярная радиоведущая, диджей и преуспевающая бизнес-леди. Ее дебютный сольный альбом — свежая, легкая, местами даже нежная пластинка, на которой нашлось место и для насыщенного глубоким басами техно, и для искристого электро, и для даб-баллад. Простые слова и замысловатая, но доходчивая аранжировка. Темно, тепло и мухи не кусают.

Сколько чаевых оставлять таксисту в разных странах:

Германия	5-10%
Египет	от 1 Евро
Япония	не принято
Франция	10%
Греция	округляется
Великобритания	1 фунт
Италия	округляется
Испания	округляется
Таиланд	> 10 бат
Турция	округляется
США	15%
Индия	по желанию

2 евро — средняя стоимость подачи такси в Европе, и далее проезд по 1 евро за 1 км. В Лондоне примерная цена такси 2,5 фунта ($4) за милю. В Токио — 800 йен ($6,5) за посадку и 200 ($1,6) за каждый последующий километр.

2004 г. В Японии открыта служба женского такси. Водителями там работают только женщины — чтобы клиенты-лесбиянки были довольны.

Прокатись с ветерком

ЯПОНСКИМ ТАКСИСТАМ НЕ ВЫГОДНО ЕЗДИТЬ МЕДЛЕННО: НА КРЫШАХ ТАКСИ ОНИ УСТАНАВЛИВАЮТ ГЕНЕРАТОРЫ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕ В ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ЭНЕРГИЮ ВЕТРА. ЭНЕРГИЯ НАКАПЛИВАЕТСЯ НА АККУМУЛЯТОРЕ, ОТ КОТОРОГО ПАССАЖИРЫ ЗАРЯЖАЮТ МОБИЛЬНИКИ.

ШАШКИ НАГОЛО

В Украине роль такси часто выполняют все кто угодно и на чем угодно. Это, на наш взгляд, не так уж плохо. Однако во многих городах мира извозом занимаются специально уполномоченные люди, профессионалы. Что тоже ничего.

57 лет назад завершилась реконструкция трассы Москва—Ялта, по которой стали курсировать маршрутные такси. Тогда переезд из Москвы в Ялту с ночевкой в Белгороде занимал два дня.

1639 г. **В Англии выдаются первые лицензии частным извозчикам. Примерно в это же время аналогичные конторы появляются во Франции.**

Из общего автомобильного потока проще всего выделиться цветом машины. Вот так выглядит палитра такси:

- Нью-Йорк, Стамбул — ярко-желтый
- Берлин — бежевый
- Гонконг — красные машины с белым верхом
- Бангкок — истерически-розовый, голубой, оранжевый, желто-зеленый
- Барселона — черное авто с желтыми дверьми и багажником
- Рим — белый
- Токио — желтый, зеленый и красный в белую полоску

1948 г. В СССР для такси был введен знак: двухрядная шахматная полоса и зеленый огонек: "Шеф свободен".

Таксометр изобретен в 1891 г. Вильгельмом Бруном. В 1905-м компания Renault создала таксометр, который отсчитывал расстояние по числу оборотов колеса. В 1911-м появились автоматические таксометры, рассчитывающие расстояние поездки, плату за нее, общий пробег машины и всю выручку за смену.

Мафия в начале XX в. очень помогла распространению такси в США. В годы сухого закона бутлегеры безнаказанно перевозили спиртное в кузове такси.

ФОТО: PHOTOXPRESS

ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Мне было тогда четыре года. Мама взяла меня к себе на работу. Она стояла у кульмана (кто сейчас помнит, что это такое?), а я, отбросив условности, доковылял до нее и жалобно попросил: "Мамочка, а расскажи, как Каплан Ленина убила..."

Вокруг было много маминых коллег, и они, мягко говоря, удивились. Мама, скажем прямо, тоже не была готова к этой ситуации. Я все-таки рос не в семье коммунистов-партизан.

Тем не менее я понимаю, откуда ноги растут: Ленин для меня тогдашнего был настоящим Героем — добрым, честным, справедливым, смелым и трагически погибшим от рук коварной ведьмы-террористки. Я с удовольствием слушал рассказы о жизни моего Героя и всякий раз вдохновлялся его подвигами. Особенно мне нравилась история о том, как Ленин обманул жандармов, сидя в тюрьме: он писал письма своим товарищам молоком, чтобы те потом могли проявить их над свечкой. Я пробовал сделать то же самое. Удалось, и Герой получил 10 баллов в графе "Лояльность".

Еще более показательна история моего друга. Маленький Илюша был настолько любознательным мальчиком, что быстро извел родителей своими вопросами и на семилетие получил в подарок книгу "Почемучка". Там, в частности, было написано про завоевание космоса, про Юрия Алексеевича Гагарина и "Советский Марс" в ближайшем будущем. Но больше всего Илюшу подкупала фраза: "А может быть, и ты, дорогой читатель, станешь первым советским космонавтом на Красной планете, новым Гагариным нашей страны". В течение следующей недели жизнь Ильи преобразилась. Он, как Гагарин, начал делать зарядку по утрам, записался в бассейн и научился стоять на руках. Правда, только возле стены.

Да и у кого из нас в детстве не было Героя? Чапаев, мушкетеры, гардемарины… А Брюс Ли? А Рокки? А Индиана Джонс? В общем, так и подмывает меня забраться в кресло-качалку, усесться у камина, покрыть подагрические колени пледом и прокряхтеть: "Да, были люди в наше время…" И были это, кстати говоря, люди вполне реальные, мирские, не в пример сегодняшнему Человеку-пауку.

Проведем, допустим, сравнительный анализ Человека-паука и Юрия Алексеевича Гагарина (1934-1968). Количеством подвигов Паук, конечно, берет. На его счету не один десяток преступников, включая особо опасных — Амбала, Стервятника, Песочного человека, доктора Осьминога и даже Зеленого Гоблина. По сравнению с этим единственный полет в космос, не обусловленный, кстати, прямой угрозой человечеству со стороны внеземных существ, — просто детский лепет. Но копнем немного глубже. Кто стоит за Человеком-пауком? Зануда, слабак и неудачник, некто Паркер, который и героем-то стал по глупому недоразумению. Его, как мы помним, укусил радиоактивный паук. Разве могла случиться такая глупость с Юрой Гагариным, крепким улыбчивым парнем из города Гжатска? Что он, пауков не видал? Он — красавец, выходец из народа, учился с отличием, служил в авиаполку летчиком-истребителем и совершенно заслуженно был отмечен как самый подходящий кандидат для Подвига №1. Отмечу также, что Гагарин был примерный семьянин, подаривший миру двух дочерей. Человек-паук семьянином быть изначально не может. Во-первых, его укусил паук, во-вторых, ему не до суетных страстей: хлебом не корми, дай спасти мир. Разве такие желания были у Гагарина-героя? Он ведь писал у себя в дневнике: "Нет у меня сильнее влечения, чем желание летать. Летчик должен летать". Такие-то как раз мир и спасают: скромно, незаметно от других. А потом скафандр снимают и домой идут, пить чай. Человек-паук (Паркер) дневник не вел, а даже если бы и вел, никогда бы такого не написал.

Есть еще Василий Иванович Чапаев (1887-1919), выходец из смутных

"Можно нарядиться в синие рейтузы и бегать по деревне, изображая супергероя. Но толку от этого ноль. Плеваться паутиной не научишься, по стенам лазить и подавно"

недр Чувашии. Он вообще, на мой взгляд, настоящий джедай, гуру, лама — кто угодно. Истинный герой. Кто такие "белые", я в детстве представлял довольно смутно, но вполне отчетливо видел Чапая, который на своем коне врезается в черную безликую массу врагов. Один его вид внушал в народной мифологии страх буржуинам и сеял панику в их рядах. Способен ли на это суррогатный Спайдермен? Да никогда в жизни. Что у него есть? Красные сапоги и белесоватая, дурно пахнущая паутина, подтекающая из запястий. Каждая победа Человека-паука обусловлена неимоверным везением и счастливым стечением обстоятельств.

Но главное, Паук, по-моему, совершенно не справляется со своей первостепенной обязанностью — быть примером для детей. Да, можно нарядиться в синие рейтузы и бегать по деревне, изображая супергероя. Но толку от этого ноль. Плеваться паутиной не научишься, по стенам лазить и подавно. Фактически нет у человека мотивации к саморазвитию — ни к духовному, ни к физическому. Можно просто сидеть на ровном месте, ожидая, что когда-нибудь именно в твой огород упадет кусок метеорита, излучение которого наделит тебя сверхъестественными способностями. Или за пианино обнаружится маска, придающая твоему лицу нежно-салатный цвет. Или тебя укусит радиоактивный колорадский жук, отчего у тебя бицепсы покроются бурой чешуей, а количество ног возрастет до восьми. Такой вот осознанный инфантилизм.

Даже Рокки, герой не славянский и не документальный, по сравнению с Пауком, абсолютно осязаем. Он боролся, искал, отыскал и не сдался. У него было чему поучиться. У него имелась абсолютно простая и понятная концепция победы — работай над собой, совершенствуй себя, невзирая на трудности, бегай по лестницам, если не можешь купить абонемент в спортивный зал, тренируй удары на тушах коров, если в твоем городе нет ни одной боксерской секции. Никаких паучиных утопий, сплошная сермяжная правда.

А теперь, внимание, вопрос: кто из ныне существующих способен, по-твоему, стать новым Настоящим Героем? В смысле — реальным, человеческим, живущим. Тем, на кого будет ориентироваться твой пятилетний сын. Не знаешь? А я тебе скажу: ты им и будешь. Больше некому.

У очень посредственного современного писателя Бегбедера в книге Windows of the World описана такая ситуация. Два маленьких мальчика и их отец оказываются заперты на верхнем этаже одной из башен-близнецов во время знаменитого теракта. С самых первых секунд трагедии младший сын уверен в том, что с минуты на минуту папаша скинет с себя одежды и все увидят на нем костюм Супермена и развевающийся алый плащ.

Пример очень показательный. Дальше уж тебе решать, кем ты будешь в глазах собственного сына — неудачником, который, возможно, когда-нибудь станет супергероем, или все-таки героем взаправдашным, неиллюзорным. Настоящим, у которого нет сильнее влечения, чем желание летать. ■

МУДРОСТЬ ЦИКЛОПА

Герой нашей обложки актер Джеймс Марсден (более известный как Циклоп из фильма "Люди Икс") открыл секрет достижения совершенства во всем. Секрет прост, как все гениальное: надо перестать надрываться — и все получится.

Открыл он его случайно, во время изнурительной подготовки к фотосессии. Весь лишний жир он сбросил, квадраты на животе накачал, но счастья это ему не принесло. Взглянул он в зеркало на свои запавшие глаза и ввалившиеся щеки и сказал: "Хватит". Теперь его девиз таков: "Для того чтобы выглядеть хорошо, не обязательно быть похожим на статую Давида. Я лучше буду иметь здоровый вид, ясный ум и чувствовать себя прекрасно, будучи самим собой".

Упражняйся в свое удовольствие

Конечно, это не относится к тем случаям, когда нужно побороть лишний вес, но если ты и так строен и здоров, зачем себя истязать? Если ему не нужно тренироваться для роли, Марсден предпочитает душному залу подвижные игры на свежем воздухе в компании друзей: баскетбол, волейбол, иногда американский футбол.

Овладей!

Марсден считает себя заядлым "хоббиистом" и к своим увлечениям относится серьезно. Среди его хобби пение, игра на гитаре и фортепиано, а также фотография. "Я ненавижу быть посредственностью. Если я хочу чему-то научиться, я отношусь к этому серьезно, дело поглощает все мои мысли, пока я не овладею им на хорошем уровне".

Не превратись в "зеркального наркомана"

"То, что тебе нравится твой вид, — нормально. Но если ты начинаешь собой любоваться, это уже тревожный сигнал. Все начинается с невинного "эх, подкачать бы бицепс еще сантиметров на пять". Ты его подкачиваешь, но счастье не приходит, потому что ты встречаешь парня, у которого бицепс больше твоего. И понеслось..."

Заставь людей взглянуть на тебя по-новому

"Если у тебя есть возможность заняться тем, чем ты хочешь, а не тем, чего от тебя ожидают другие, — воспользуйся ей. Только так ты сможешь доказать свою многогранность. Или по крайней мере доказать, что тебе хватило смелости попробовать".

Упорядоченная жизнь — это прекрасно

Женитьба на актрисе Лизе Линде в 2000 году и рождение сына Джека (6 лет) и дочери Мэри (почти 2 года) стало для Марсдена тем, чем является для каторжника цепь с ядром — отличным тормозом. И Марсден этому рад. "Я нуждался в той упорядоченности, которую несет семейная жизнь. До свадьбы я был парнем, который делал все, что только в голову взбредет, причем делал это совершенно бесцельно. Когда ты холост, тебе не хочется меняться или прощаться со своей свободой. Но сейчас для меня самое главное в жизни — выкроить как можно больше времени, которое я смог бы проводить с моими детьми. Это настолько позволяет мне самовыразиться, что мне трудно заниматься чем-либо еще. Мне нравится быть 30-с-чем-то-летним. В браке и рождении детей есть что-то, что позволяет тебе чувствовать себя сильным и состоявшимся. Я уверен в своих силах и во многом именно благодаря упорядоченности моей жизни". ■

PHOTO: ANDREW MACPHERSON, FOTOBANK/GETTY IMAGES

Мало кто знает правдивую историю дедушки Спайдермена

ЧЕЛОВЕК И ПАУК

Обитатели джунглей Амазонки знают, что укус ядовитого бразильского паука вызывает у жертвы длительную эрекцию. Правда, в совокупности с тошнотой и болью. Ученым из Джорджии удалось выделить из яда эту главную его составляющую, на основе которой они и создали новое лекарство для лечения половой дисфункции. Ура!

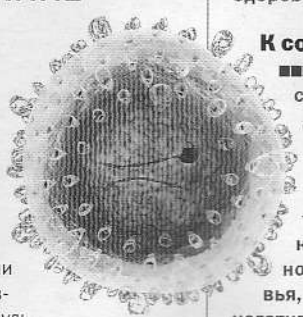
2,5 М — ТАКОВО БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ КУРИЛЬЩИКА, ИСКЛЮЧАЮЩЕЕ ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

КАК ЧАСЫ

Микророботы, способные внедряться в человеческие ткани, считаются одним из самых перспективных направлений в современной медицине. Швейцарским ученым недавно удалось изобрести для них "двигатель", который сможет заставить их быстро перемещаться в заданном направлении. Он представляет собой пропеллер толщиной всего 27 нм, вращающийся в магнитном поле подобно жгутикам бактерий. С его помощью микроробот будет двигаться с приличной скоростью, доставляя лекарства, очищая сосуды и выполняя прочие полезности.

ОСТАНОВИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Хочешь победить вирус гепатита В — создай невыносимые условия для его размножения. Таков принцип действия применяющихся против него лекарств. Проблема в том, что зловредный вирус довольно скоро к ним привыкает. Абсолютной панацеи против этого пока не придумано, но на 42-й ежегодной конференции Европейской ассоциации по изучению печени в Барселоне были представлены результаты четырехлетних клинических испытаний нового препарата Baraklude (энтековир), из которых следует: после его применения у 93% пациентов вирус утратил способность к репродукции окончательно и бесповоротно. Надеемся, что в Украине препарат тоже будет сертифицирован.



Радует...

■■■ что в отличие от компьютерных сбоев памяти провалы в человеческих воспоминаниях можно успешно восстановить. К такому выводу пришли нейробиологи из Массачусетского университета. Для этой цели используется усиление мозговой активности, совмещенное с приемом препаратов для роста нейронов. Ученые утверждают, что в итоге воспоминания, утраченные в результате болезни Альцгеймера или слабоумия, возвращаются.

Оказывается...

■■■ у женщин, часто занимающихся сексом, значительно выше уровень эстрогена в крови, чем у воздерживающихся. А высокий уровень эстрогена способствует естественной регенерации клеток кожи и разглаживанию морщин. По крайней мере, так утверждают медики из американского Института здоровья.

К сожалению...

■■■ в приличном обществе не принято рыдать навзрыд или откровенно почесывать различные части тела. Между тем эти самоограничения чрезвычайно вредны для здоровья, так как усиливают негативное влияние стресса, считают американские психологи. А вот как следует поплакавшись в жилетку или всласть почесав зудящее место, ты избавляешься от кучи токсинов (в первом случае) и способствуешь выработке эндорфина (во втором). И то и другое благотворно сказывается на твоей психике.

ФОТО: EVERETT/RPG

ЗЕЛЕНЕНЬКИЙ ОН БЫЛ

Вещества, входящие в состав зеленого чая, отлично снимают воспаление в суставах при артрите. Правда, просто пить зеленый чай в больших количествах для полезного эффекта недостаточно, утверждают специалисты из Университета Мичигана. В качестве лекарства используется вытяжка из листьев, вводимая непосредственно в сустав.

УДАР ПО КЛУБНЯМ

Американцы, подарившие миру колорадского жука, продолжают планомерную кампанию против объекта его вожделения — картошки. Так, ученые из Гарвардского университета рекомендуют ограничить потребление этого корнеплода, потому что оно чревато развитием диабета II типа. И если регулярное поедание обычный картошки в течение 20 лет повышает риск возникновения диабета на 14%, то картофеля фри — уже на 21%.

30% МУЖЧИН НЕВОСПРИИМЧИВЫ К ПРЕПАРАТАМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭРЕКЦИИ

СКОРЕЕ БЫ

Пломбирование, занимающее, по статистике, 70% среди всех стоматологических процедур, скоро может утратить свое значение. В США разрабатывается технология, которая позволит не просто заделывать кариесные отверстия подручными материалами, а наращивать поврежденную зубную ткань, полностью восстанавливая разрушенный зуб.

— Передайте вашему партнеру по боулингу, что он сильный игрок!

ВПРАВЬ, БРИТАНИЯ!

Офтальмологи Соединенного Королевства разрабатывают новую технологию лечения врожденной слепоты в результате дегенерации сетчатки. Болезнь вызывается повреждением одного из генов, здоровую копию которого ученые научились создавать в лабораторных условиях. Введя эту копию непосредственно в ДНК, они надеются добиться регенерации сетчатки и восстановления зрения.

ЛАМІЗИЛ®
Дермгель

Миттєве охолодження
Миттєве полегшення

Нова форма - Дермгель
Охолоджує і заспокоює уражену шкіру

Швидко
Знищує грибок за 1 тиждень

Надійно
Захищає від реінфікування протягом трьох місяців

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням уважно прочитайте інструкцію. Зберігати у недоступному для дітей місці. Ламізил® Дермгель (гель 1%, по 5г, або 15г, або по 30г у тубі) Реєстр. посв. МОЗ України № UA/1005/04/01 Тербінафін. Виробники препарату - "Новартіс Консьюмер Хелс С.А.", Швейцарія. „Новартіс Фарма Продукціонс ГмбХ", Німеччина.

NOVARTIS

ЗАБЕЙ НА ВСЕ, ЖИВИ 100 ЛЕТ

Несмотря на отравленную экологию и прочие не прибавляющие здоровья факторы, наш соотечественник умудрился дожить до ни много ни мало 116 лет и попасть в Книгу рекордов Украины как самый старый житель страны. Если удастся подтвердить заявку на рекорд Гиннесса, Григорий Дмитриевич Нестор станет старейшим мужчиной на планете — до сих пор никому из представителей сильной половины не удалось достичь столь преклонного возраста и доказать это. Чтобы выяснить, как можно продлить себе жизнь, к долгожителю отправился корреспондент Men's Health.

ВОПРОСЫ, ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Поо дороге переживал, что не успею, но обошлось. Григорий Нестор благополучно дожил до моего приезда. Во дворе сельского дома меня встретила его племянница и проводила в комнату, где меня радостно приветствовал герой этой статьи. (Своей семьи у него нет, поэтому живет с семьей дочери сестры.) Общаться нам пришлось через посредников — слух у долгожителя сильно ослаб, поэтому мои вопросы племянница ему громко повторяла на ухо. А вот отвечал он сам, причем не просто, а с юмором. И даже спел несколько песен.

"КТО РАНО ВСТАЕТ..."

Встает долгожитель рано — не позже 6.30. Ходит сам, силы в ногах еще хватает, но опирается на палочку и старается держаться поближе к стенам — головокружение часто нападает. Без дела сидеть не любит, старается помогать по хозяйству.

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

За всю свою жизнь долгожитель-рекордсмен не пил витаминов и практически не употреблял лекарств. При этом пережил тиф и несколько воспалений легких. Тиф лечили подручными средствами, потому что денег на врача просто не было. Все лето ходил босиком, купался в речке. Считает, что теплый песок вытягивает болезни.

> **"Не родилась та мать, которая бы вырастила дочку мне в жены. Не женился и не жалею. Если бы женился, давно в могиле бы лежал"**

ДО АРМИИ НЕ ДОРОС

Все войны, которые прокатились через Западную Украину, Григорию удалось счастливо пережить — в Первую мировую в армию не взяли из-за маленького роста (150 см), а для последующих войн оказался слишком стар. Во время облав на него внимания тоже не обращали.

ПИТАНИЕ

Вегетарианцем Григорий Дмитриевич не был, но и мясом не злоупотреблял — в молодости жили небогато, на мясо не было денег, в войну и послевоенные годы мясо было в дефиците, а потом просто не было желания. Так что питался Григорий Нестор в основном растительной пищей и молокопродуктами: молоком, кислым молоком, очень любил маслянку (пахту). Ржаной и ячменный хлеб, каши, особенно просяная, вареники, голубцы и так далее — обычная деревенская еда. Теперь основа его рациона — вареная картошка с творогом или макароны, тоже с творогом, хлеб, иногда немного рыбы. Раньше любил суп с вермишелью, обильно приправленный перцем, сейчас жидкая пища и даже любимое молоко ему идут только во вред.

"Я ЕЩЕ МОЛОДОЙ, У МЕНЯ ДАЖЕ ЗУБЫ ЕЩЕ НЕ ВЫРОСЛИ"

Григорий Нестор за 116 лет выкурил 10 сигарет, вино и пиво не употреблял, а водку пил только по праздникам. Сейчас, правда, любит хлебнуть немного горячего вина — "для кровообращения" или чуть-чуть водки, или коньяка добавить в чай или компот. Хотя чаем долгожитель тоже не

увлекался, а вот кофе очень любил. Любит и сейчас, вот только пить кофе ему уже нельзя.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО — НЕ ЖЕНИСЬ???

"Не родилась та мать, которая бы вырастила дочку мне в жены. Не женился и не жалею. Если бы женился, давно в могиле бы лежал". "Любил всех, а одну не выбрал. К одной приду, зубы посушу — к другой… Одна хороша, другая лучше, а третья еще лучше… Дело молодое…"

КОНДИЦИОНЕР — ВРАГ ТРУДЯЩИХСЯ

Работал Нестор в основном на свежем воздухе — то в поле на земле, то пастухом в колхозе. Зимой больше всего любил молотить зерно цепом на току. Для большинства из нас сегодня эти занятия — недостижимая роскошь.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Никакими суетными делами не занимался. Телевизор не смотрел, потому что сначала телевидения просто не существовало, потом на сидение перед телевизором не было времени, а сейчас глаза уже не те. Музыку по радио тоже никогда не слушал, разве что духовные песнопения.

ЧТО СДЕЛАНО, ТО СДЕЛАНО

— Что бы вы сделали, если бы вновь стали молодым? Изменили бы что-то в своей жизни?

— Не то сейчас время, никто никого не омолаживает *(смеется)*. Все, что я хотел сделать, я сделал, а чего не сделал, того и делать не хотел.

ОБРАЗОВАНИЕ

Школу Григорий не закончил из-за тифа, а потом учиться было некогда. Но читать умеет прекрасно, знает наизусть много церковных книг, псалмов, молитв. Каждый, кто хоть раз сдавал сессию, может легко подсчитать, скольких стрессов Григорий Дмитриевич избежал, не получив высшего образования.

"Все, что я хотел сделать, я сделал, а чего не сделал, того и делать не хотел"

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО — НЕ ПЕРЕЖИВАЙ

Основным секретом долголетия Григория Нестора его родные считают то, что он никогда ни о чем не переживал и не беспокоился. И очень любил петь. Логика железная: нет семьи — нет ответственности, нет ответственности — нет стресса. Так что если хочешь жить долго, избегай стресса и не переживай понапрасну — попросту говоря, забей.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ…

Мечта у долгожителя более чем скромная: чтобы его отпели в новой сельской церкви, строительство которой как раз завершается, но отпели не первым. Вообще пан Григорий человек очень набожный — молится каждый день, раньше регулярно ходил в церковь, теперь молится дома. За все в жизни благодарит Бога и ни о чем не переживает. Разговор закончил просьбой: "Как умру, не забудьте за меня помолиться".

В общем, впечатление от встречи осталось двоякое… Почему-то вспомнился анекдот про священника и "белого воротничка", где на вопрос "воротничка": "Батюшка, ну вот я не пью, не курю, лишнего не ем, жене не изменяю и все время работаю. Я что, по-вашему, неправильно живу?" священник ответил: "Правильно, сын мой. Но зря". ■

Почувствуй себя моложе! По сравнению с ними ты просто младенец, и это не может не радовать

● Жанна Кальмен (Франция) прожила 122 года и 164 дня (21 февраля 1875 г. — 4 августа 1997 г.). Абсолютная и бесспорная рекордсменка среди всех долгожителей планеты.

● Шигечио Идзуми (Япония) прожил 120 лет и 237 дней (29 июня 1865 г. — 21 февраля 1986 г.). Считается старейшим мужчиной-долгожителем (титул оспаривается).

● Томоджи Танабе (Япония), 111 лет (родился 18 сентября 1895 года), — официально старейший живущий мужчина на планете.

● Августо Оливейра Морейра (Португалия) , 110 лет (родился 6 октября 1896 года), — старейший европеец после нашего земляка.

МЕШОЧЕК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Король Марокко Мулай Исмаил 300 лет назад умудрился со своим гаремом прижить 888 детей. Что для этого нужно сделать — написано в этой статье.

Что приятно, член и тестикулы вполне в состоянии функционировать самостоятельно, не будучи связанными друг с другом. Можно иметь серьезные проблемы с эрекцией и быть при этом плодороднее украинских черноземов. И наоборот. Если надумал прожить долгую счастливую жизнь и оставить о себе память — одной каменной эрекцией тут не обойтись. Насчет болезней: 95%, что у тебя все в полном порядке! И еще 5% можно добиться, если соблюдать нехитрые правила безопасности. Обычно болезни тестикул бывают либо врожденными — тогда они без проблем распознаются в младенческом возрасте и так же без проблем оперируются, либо развиваются как осложнения. Причиной могут стать вполне банальные грипп и ангина, а чаще всего — урологические заболевания. Поэтому презерватив и теплые носки — по-прежнему твои лучшие друзья. Но учти, что с виду здоровые тестикулы (они же — семенники) порой оказываются так же бесполезны, как китайские каменные шары. Потому что основная их задача — регулярно изготавливать сотни тысяч отборных сперматозоидов. Один неверный шаг — и все, ты становишься последним в своем роду. Чтобы этого избежать, нужно знать в лицо своих врагов и научиться с ними бороться.

Водянка (гидроцеле) — жидкость из тела попадает в мошонку. Возникает при травмах мошонки и промежности или как реакция на другие воспаления. Прощупывается как плотное эластичное нечто.

Везикулит (сперматоцистит) — воспаление семенных пузырьков. Как правило, появляется как осложнение простатита, уретрита и тому подобных заболеваний. Проявляется ноющими болями в промежности. Лечится долго, но эффективно.

Эпидидимит — воспаление придатка яичка. Происходит в результате осложнения. Мошонка распухает, отекает, повышается температура — болезнь крайне неприятная, учитывая, что выяснить ее причину зачастую трудно и приходится назначать обширное антибиотическое лечение.

ОДЕЖДА

Мошонка была придумана природой, чтобы охлаждать наш пыл. Оптимальная температура для производства сперматозоидов — +33-35°С. Уже при 37° яйца объявляют забастовку и отгрузка сперматозоидов прекращается. Врачи до сих пор спорят, зависит ли фертильность мужчины от предпочитаемого им белья. Так, например, некоторые исследования доказывают, что ношение узких, обтягивающих трусов и таких же штанов (особенно если это джинсы, а не брюки) негативно влияет на качество спермы. Но в одном сходятся все ученые — белье даже с минимальным содержанием синтетических волокон должно быть безжалостно удалено из твоего гардероба. Только натуральные ткани обеспечивают достойную вентиляцию. И вот еще что: хотя бы иногда доставляй себе удовольствие походить по дому голым — всему твоему телу будет приятно отдохнуть от одежды. Да и подруга повеселится.

...А у кого муде опухнут, возьми горох, да вари в пиве, да мажи на плате (смочи в полученной жидкости платок. — МН), прикладывай к мудям.

Из лечебника XVI в.

КУРЕНИЕ

Курение фатально для эрекции, фертильности и всех прочих функций твоего организма. И не только твоего. Ребенок курящих родителей заведомо имеет проблемы с фертильностью, даже если будет избегать табака всеми доступными средствами. Не менее глупо потенциальному отцу скрашивать свой досуг марихуаной — с тем же успехом ты можешь засунуть свою мошонку в чернобыльский реактор. Трава сделает тебя практически стерильным уже после пары затяжек. Причем со временем этот эффект рискует стать хроническим.

ПИТАНИЕ

Внимание, любители восточной кухни и дешевых суррогатных колбас и сосисок: соя — один из главных врагов здоровых тестикул. Дело все в том, что в сое много женского гормона эстрогена. Если ты иногда поливаешь еду соевым соусом — бояться нечего, но соевые заменители мяса в сомнительной колбасной продукции — это уже серьезный удар по тому самому месту. Справиться с ударом судьбы можно только за счет растительного (и прежде всего оливкового) масла, орехов, молочных продуктов, рыбы и каш — основных источников витаминов Е и В, а также цинка. Запивай все это апельсиновым или гранатовым соками, пивом или вином, но не крепким алкоголем — он убивает сперматозоиды.

СПОРТ

Физические упражнения полезны для общего хорошего состояния, значит, и тестикулам что-нибудь достанется. Беспокоиться стоит лишь тем, кто занимается фитнесом или спортом больше двух часов в день, семь дней в неделю. Не дай бог тебе еще принимать какие-то препараты. Рекомендуемый нами график — три раза в неделю по часу — ничего кроме поль-

Орхит — воспаление яичка. В большинстве случаев возникает как осложнение сильного гриппа, воспаления легких и травм яичка. Проявляется сильной болью в одном из яичек, отеком и увеличением мошонки в размерах. Обычно легко и быстро лечится.

Варикоцеле — варикозное расширение вен семенного канатика. Очень распространенное заболевание (им страдают 20% мужчин). Симптомы — ноющая тянущая боль. Варикоцеле — одна из основных причин мужского бесплодия.

не принесет. Старайся не проводить в тренажерном зале больше полутора часов, иначе польза для верхней части тела будет сочетаться с вредом для нижней. Единственное, с чем надо быть осторожным, — велосипедные прогулки. Обойдись теми же двумя-тремя разами в неделю, часа по три максимум.

АВТОМОБИЛЬ

Сидячий образ жизни вообще не очень полезен, тем более если он сопровождается вибрациями и вдыханием выхлопных газов. Исследования Римского университета среди итальянских таксистов показали, что у них концентрация сперматозоидов в эякуляте ниже, чем даже у офисных работников, что уж говорить о пастухах, кладбищенских сторожах и других представителях подвижных и экологически чистых профессий. Ничего особенного тут не посоветуешь — чаще гуляй и реже включай обогрев сиденья.

…А пластырь доспей к муду болячце, которая еще не отвалится (сделай пластырь, чтобы быстрее заживить рану на мошонке. — МН): возьми смолы, да горошныя муки, да меду пресного. Да стопи вместе, наряди пластырь, да приложи на болячку, и она часа того отворится.

Из лечебника XVI в.

САУНА И ВАННА

Финны — одни из чемпионов по количеству и качеству спермы в мире. При том что у них существует настоящий культ бани. Если ты не будешь сидеть в парной часами, методично вываривая свои яйца, подпортить ситуацию с фертильностью тебе будет трудновато. Та же история с ванной. Все хорошо в меру, короче говоря.

МОБИЛЬНЫЙ

Когда телефоны только-только становились массовым товаром, легенды про их смертоносное влияние на мужество, достоинство, честь и совесть мужчин рассказывались с тем же азартом, что и истории про прозрачных крыс в киевской канализации. Никаких серьезных последствий регулярного ношения и использования мобильного телефона не выявлено. Правда, не говорить по мобильному все же полезнее, чем говорить. Равно как и не жить в городе, не ездить на машине, не пользоваться компьютером и так далее.

ЯК ПОЗБУТИСЯ НАДМІРНОЇ ПІТЛИВОСТІ

Влітку ми пітніємо у декілька разів активніше, ніж взимку. Порушення фізіологічного процесу потовиділення може стати серйозною життєвою проблемою. Якщо чоловік, що укладає асфальт, виглядає в «мокрій» футболці цілком доречно, то для офісних працівників і тим більше керівників, дана ситуація є абсолютно неприйнятною. Надмірне потовиділення дуже часто приводить до соціальної ізоляції та депресії людини.

Підвищене потовиділення (гіпергідроз) може спостерігатися в області пахвових западин, долонь, стоп, тощо. У випадку підвищеної пітливості долонь виникають серйозні проблеми із рукостисканням, аж до повного уникнення соціального контакту. Гіпергідроз створює благоприємні умови для розвитку різноманітних захворювань в місцях підвищеної пітливості, наприклад на стопах – екземи, контактного дерматиту.

То чи є спасіння від проблеми, про яку в суспільстві говорити не прийнято?

Застосування ботулінічного токсину типу А в місцях локалізації підвищеної пітливості дозволяє позбавитися надмірного потовиділення на період від 4 до 8 місяців. Процедура добре переноситься, не має серйозних побічних ефектів і починає діяти вже на 2-3 день після проведення.

Цей ефективний і безпечний сучасний метод боротьби із гіпергідрозом взяли на озброєння провідні медичні та косметологічні клініки. Лікар, який робить ін'єкцію, повинен пройти спеціальне навчання і мати Сертифікат.

Позбавте себе від надмірного поту!

Зі списком рекомендованих клінік
можна ознайомитися на веб-сайті

www.beauty-comfort.com.ua

та зателефонувавши на інформаційну лінію

8-800-50-300-30

(дзвінки зі стаціонарних телефонів
в межах України - безкоштовні).

Реклама

НОУТБУК

Та же ситуация, что и с телефоном. За одним принципиальным исключением — постарайся не класть его себе на колени. Пусть стоит на столе или лежит рядом с тобой на кровати — так его излучение, гораздо более сильное, чем у мобильного, не будет напрямую светить тебе в штаны. Что именно окажется на твоем ноутбуке — порно или Word — не принципиально.

...Аще у кого чрево выходит в муде (паховая грыжа), наряди поливрос (сок или сироп) от полыни, да бобков здоровых, да свари с медом пресным, да приложи на рану столь горяче, как может терпети.

Из лечебника XVI в.

СТРЕСС

Любое сильное переживание, вроде пожара, увольнения с работы и пятна на новых брюках, немедленно прекращает производство семени. При встрече с саблезубым тигром нашему предку явно была не нужна сперма — все силы организма уходили на быстрый бег и громкий крик "На помощь!". Когда гамбургские ученые провели исследование качества спермы сотрудников крупных компаний, наихудшими результатами обладали как раз наиболее активные работники самых стрессовых специальностей, ну и, разумеется, начальство. Хочешь, чтобы было на кого тратить заработанные миллионы, — зарабатывай их спокойно. Не надо воспринимать каждую рабочую ситуацию как свою собственную трагедию, стремиться везде и всегда успевать и вообще гореть на работе. Определи свой круг обязанностей, приоритеты и не пытайся прыгнуть выше головы.

СЕКС

Сперма — не вино, со временем лучше не становится. Регулярный постоянный секс стимулирует работу тестикул — они трудятся интенсивнее, а качество продукта повышается. Считается, что оптимальная для репродукции частота секса — раз в три дня. Если ты не собираешься обзаводиться потомством немедленно — график необходимо уплотнить как минимум в три раза.

РУЧНАЯ РАБОТА

Полтора миллиарда китайцев не на пустом месте появились. Все благодаря технике шиацу — лечебного массажа, в том числе обхаживающего 1 млрд китайских тестикул. Мы научим тебя трем важнейшим техникам, способным поднять уровень тестостерона и сохранить молодость и свежесть содержимого твоей мошонки.

1 Возьми мошонку большими и указательными пальцами, как показано на рисунке. Рисуй большими пальцами полуокружности в течение 10-15 сек.

2 Легко сожми мошонку между ладоней и совершай круговые движения в одну, затем в другую сторону 15-20 сек.

3 Теперь хватай себя, как в первом упражнении, и вырисовывай пальцами фигуры, как на рисунке, те же 15-20 сек.

ВОЗРАСТ

До недавних пор считалось, что биологические часы тикают только у женщин, которым, чтобы избежать проблем для себя и ребенка, рекомендуется забеременеть не позднее 30. Английские ученые утверждают, что такие же часы есть и у мужчин, только включаются они позже. После 40 качество спермы (то есть количество и живучесть сперматозоидов) начинает медленно, но верно снижаться. И хотя, в отличие от женщин, понятия климакса у мужчин не существует и он остается фертильным до самой смерти, откладывать на потом обзаведение потомством не стоит. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА. ГАВРЕЛЮК. ИЛЛЮСТРАЦИИ: КИРИЛЛ ЛАРИН

20 лет назад группа специалистов в области боевых искусств из России, Украины и Белоруссии создала новое направление спортивного многоборья — штурмовое тотальное универсальное рукопашное многоборье (ШТУРМ). В числе разработчиков были сотрудники служб госбезопасности. Теперь эти люди могут на равных соперничать с представителем любого вида единоборств — от тэквондо до боевого самбо.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИДОВ

● Бек-холд

Шотландская борьба: раскручивание соперника за верхнюю часть его корпуса и опрокидывание на землю.

● Поясная (в обхватку)

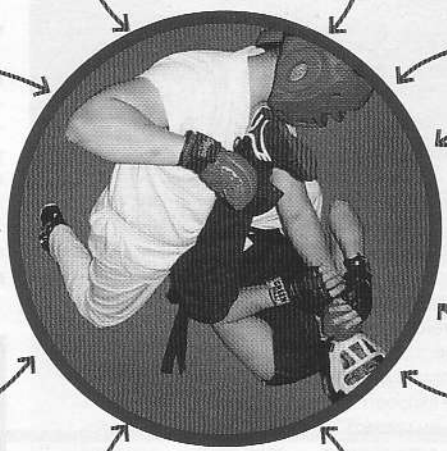
Русский вид борьбы, по сути тождественный шотландскому бек-холду.

● Глима

Скандинавская национальная борьба: захваты за ремни, надетые на талию и бедра соперников.

● Швинген

Швейцарская национальная борьба: захваты за пояс и нижний край коротких штанов.



ШТУРМ

● Сават и шоссон

Французские виды рукопашного боя. Сават — потомок ирландского пурринга. В шоссоне делался акцент на удары ногами в верхнюю часть корпуса и голову.

● Гурен

Кельтская национальная борьба: захваты за куртку с рукавами до локтей.

● Трынте-дряпте

Молдавская национальная борьба.

● Пурринг

Ирландский развлекательный вид боя ногами. Соперники клали на плечи друг другу руки — этот захват разрывать было запрещено — и били друг друга ступнями по ногам. Побеждал тот, кто оставался стоять.

● Охотницкий бой

Славянская рукопашная, применяемая в случаях, когда кто-то "бился об заклад" и возникали спорные моменты. В основе — приемы для рук, ног и скоростные броски.

● Зипота

Баскский национальный вид боя ногами, предшественник французского шоссона. Характерны высокие махи коленями, удары мыском стопы и высокая скорость.

● Сеча и заручница

Авторские школы славяно-горицкой борьбы. Заручница отличалась контратакующей работой руками, а сеча напоминала технику работы с саблей. Большой акцент уделялся маневрированиям и передвижениям бойцов.

ПРАВИЛА

Следуя традициям древнегреческой Олимпиады, современными многоборцами были реконструированы древние правила состязаний. Каждый спортсмен должен провести три раунда.

● **Первый раунд** Поединок состоит из пяти обоюдных атак по 15 секунд. Обязательное действие спортсменов — полная атака, включающая в себя последовательное выполнение ударов руками, ногами, сбивание противника на землю и технические действия в партере. Техника ног не похожа на восточную, поскольку в момент удара корпус многоборца не отклоняется назад. Технология ведения поединка в первом раунде основана на скоростных движениях и максимально близком расстоянии между соперниками, отход назад и разрыв дистанции отсутствуют.

● **Второй раунд** посвящен демонстрации борцовских навыков многоборца. Бойцов предварительно ставят в стойку, и все действия ведутся из равноценного обоюдного захвата. Борьба должна быть более скоростная, и, прежде чем уронить соперника, его не нужно поднимать или отрывать от пола — бросок выполняется за счет переноса центра тяжести инициатором броска вниз.

● **Третий раунд** — время кулачного боя. Искусство владения руками в рукопашном многоборье выросло из европейской техники фехтования. Правилами разрешены удары по ногам, спине и всему корпусу, в том числе и по голове сверху. Разрешенными ударными поверхностями в кулачном бою штурмовиков являются не только костяшки кулака, но и его ребро, внутренняя и внешняя часть предплечий и локти.

РАЗГОВОРЧИКИ

На вежливые вопросы MH отвечает президент Федерации ШТУРМ Герман Львов.

— ШТУРМ — это новый вид боев без правил?

— Отнюдь! Рукопашное многоборье принципиально отличается от боев по смешанным поединкам — наши бойцы обязаны придерживаться определенной техники. ШТУРМ — это спорт, нашей итоговой целью является воспитание универсального бойца и олимпийское признание!

— Значит, кусаться, выдавливать глаза и делать яичницу всмятку запрещено?

— Естественно, есть определенные ограничения, в том числе и эти. Еще нам нельзя бить в суставы против их естественного сгиба, а некоторым категориям спортсменов запрещено делать удушающие и болевые приемы резким движением.

— А почему восточные системы не вошли в ШТУРМ?

— Наверное, потому, что большинство задействованных у нас спортсменов раньше занимались либо боксом и самбо, то есть европейскими системами. И к тому же у нас и так большое засилье восточников.

— Форма одежды в ШТУРМе свободная или существует какой-нибудь бернский вариант кимоно?

— Брюки у нас такие же, как и в

НАБОР ШТУРМОВИКА

● **Шлем** С решетчатой сеткой или маска каплевидной формы с вырезом для глаз. Причем шлем обязательно должен быть с закрытой теменной частью — для амортизации ударов сверху.

● **Перчатки** Такие же, как на боях без правил — с открытыми пальцами для возможности осуществлять захваты.

● **Накладки** на голень и предплечья — по желанию. Последние по конструкции напоминают чулки, надеваемые на руки.

● **Раковина на пах** Защищает генофонд страны от вредоносных воздействий.

ПОСМОТРЕТЬ НА ШТУРМ

- Ближайшие соревнования — чемпионат Москвы — состоятся в конце сентября по адресу: Старопетровский пр-д, 2, спорткомплекс ОВД "Войковский".
- В начале ноября в Киеве пройдет чемпионат Европы, следи за информацией на сайте: www.shturm.info.
- Увидеть ШТУРМ сейчас: пройди по ссылке: http://video.mail.ru/mail/lvovgv1/21/22.html и увидишь трехминутный ролик с прошедшего чемпионата по рукопашному многоборью.

кимоно или добок. Но зато верхняя часть своя! Исторически у воинов Европы была распространена такая накидка — обычный прямоугольный кусок материала с вырезом для головы по центру. Надевался он через голову, спереди и сзади прикрывал тело, как плащ у мушкетеров.

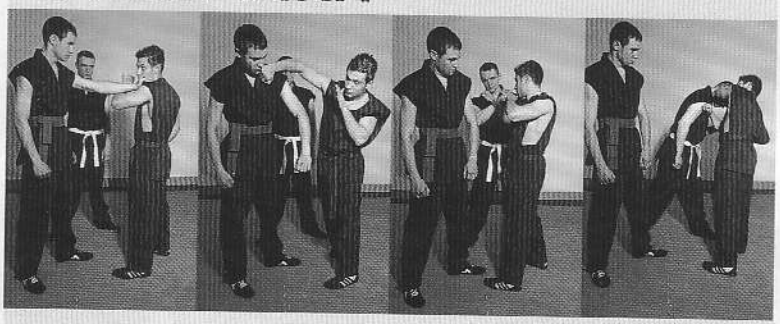
— На кулаках во время занятий отжимаетесь?

— Акцент идет именно на кулаки. По нормативам средний уровень действующих спортсменов — 50 отжиманий, 100 приседаний, 100 подъемов корпуса и 100 подъемов ног из положения лежа за подход. Мы еще делаем вращательные движения плечами — по 40 раз в обе стороны, поскольку у нас очень много хлестких ударов от плеча.

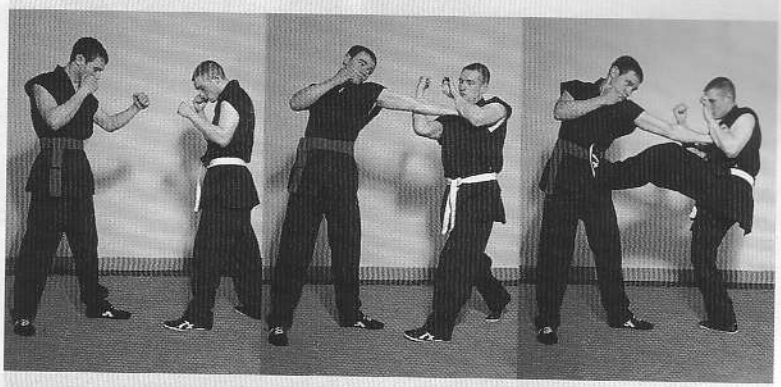
— А как насчет допинг-контроля?

— У нас не такие финансово обеспеченные спортсмены, чтобы побаловать себя анаболиками и другими препаратами. Все честно.

ПРИЕМЧИКИ



Атакуют двое. Один находится спереди, другой справа. Передний захватывает тебя за плечо.
Сбей левой рукой захват и ударь переднего противника кулаком в челюсть сверху вниз. Повернись вправо и предплечьем правой руки ударь в область ключицы противника. Не останавливаясь, заверши атаку левым локтем в челюсть или в шею.



Нападающий бьет прямым ударом тебе в лицо.
Уведи корпус в сторону от линии атаки и правым предплечьем ударь противника в локоть атакующей руки. Нейтрализовав руку, передней ногой ударь мыском стопы в область печени оппонента снизу вверх.

Меню многоборца

Мясное блюдо, применяемое для подъема бойцовского духа и увеличения мышечной массы спортсменов ШТУРМ. Употребляется в обед и на ужин.

СОСТАВ:
1 ст. л. растительного масла
500 г свиной вырезки
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. черного и красного перца
1 головка репчатого лука
2 ст. л. майонеза
50-100 г сыра

ВСЕГО: 164 г белков, 5,2 г углеводов, 722,3 г жиров, 7,8 мг витамина С, 38 мг витамина Е. Калорийность — 1758 ккал.

Возьми противень или большую сковороду и смажь ее любым растительным маслом. Нарежь мясо прямоугольными ломтиками и отбей его молотком. Посолив с двух сторон, добавь по вкусу черный и красный перец. Выложи кусочками мяса всю используемую емкость и, нарезав лук тонкими колечками, положи его на мясо. Украсься все это майонезом и заверши композицию тертым сыром эдам. Поставь сковородку в духовку минут на 30. Жарь до готовности. На стол блюдо подается с томатным, персиковым или гранатовым соком и овощным салатом. ■

ХЛЕБ

1 ЛОМТИК — ПРИМЕРНО 35 Г

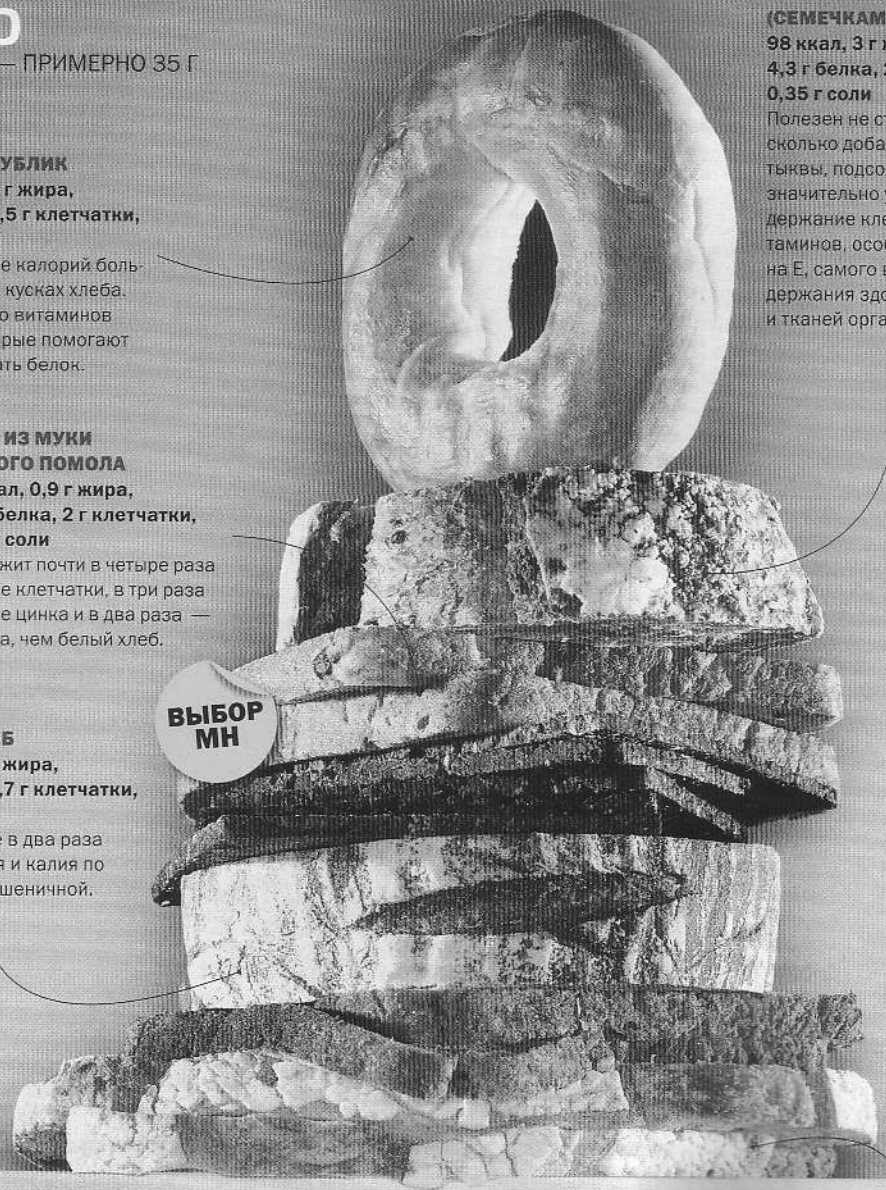
БЕЙГЛ ИЛИ БУБЛИК
214 ккал, 2,2 г жира, 7,2 г белка, 1,5 г клетчатки, 1,1 г соли
В одном бейгле калорий больше, чем в двух кусках хлеба. Зато там много витаминов группы В, которые помогают лучше усваивать белок.

ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА
75 ккал, 0,9 г жира, 3,2 г белка, 2 г клетчатки, 0,42 г соли
Содержит почти в четыре раза больше клетчатки, в три раза больше цинка и в два раза — железа, чем белый хлеб.

РЖАНОЙ ХЛЕБ
65 ккал, 0,4 г жира, 1,9 г белка, 2,7 г клетчатки, 0,5 г соли
В ржаной муке в два раза больше магния и калия по сравнению с пшеничной.

ХЛЕБ С НАПОЛНИТЕЛЯМИ (СЕМЕЧКАМИ И Т.Д.)
98 ккал, 3 г жира, 4,3 г белка, 2,4 г клетчатки, 0,35 г соли
Полезен не столько сам хлеб сколько добавки — семена тыквы, подсолнечника и льна значительно увеличивают содержание клетчатки и витаминов, особенно витамина Е, самого важного для поддержания здоровья клеток и тканей организма.

ВЫБОР МН



ЗАКОН БУТЕРБРОДА

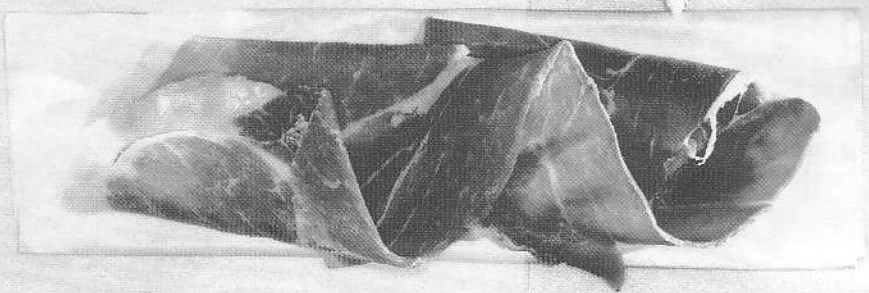
ТЕКСТ ДЛЯ НЕ ОЧЕНЬ ГОЛОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

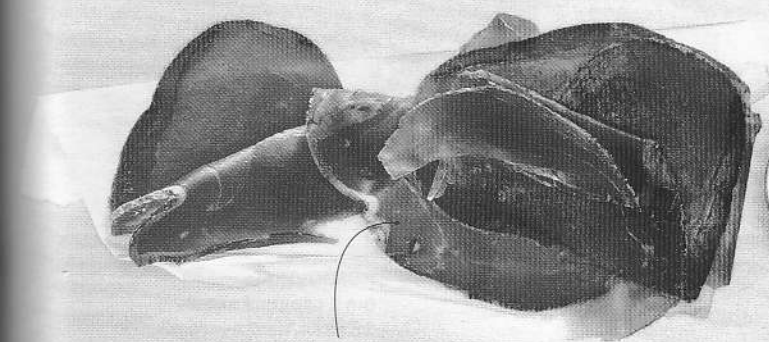
БЕЛЫЙ ХЛЕБ
82 ккал, 0,7 г жира, 2,9 г белка, 0,5 г клетчатки, 0,4 г соли
Съеденный отдельно, он обеспечит кровь глюкозой так же быстро, как и кусок сахара, но в сочетании с белковым наполнителем даст более продолжительный приток энергии.

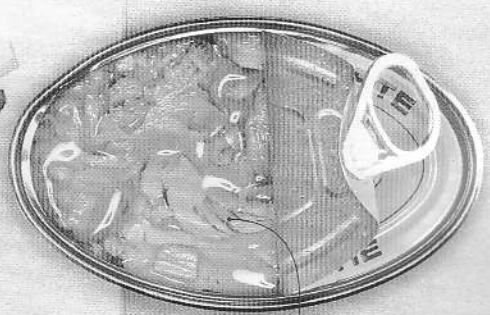
МЯСО
НА 50 Г

ГРУДКА ИНДЕЙКИ
54 ккал, 0,8 г жира (0,6 г насыщенного), 11,6 г белка, 0,4 г соли
Разумный выбор атлетов и вообще всех заботящихся о своем здоровье. Индюшачья грудка содержит белка не меньше, чем любое другое мясо, но значительно меньше жира и минимальное количество соли.

БРЕСАОЛА, БАСТУРМА ИЛИ ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА
91 ккал, 2 г жира (1,7 г насыщенного), 9,8 г белка, 3 г соли
Мало жира и много железа (14% дневной нормы в 50-граммовом ломтике). Но и соли много (половина дневной нормы).





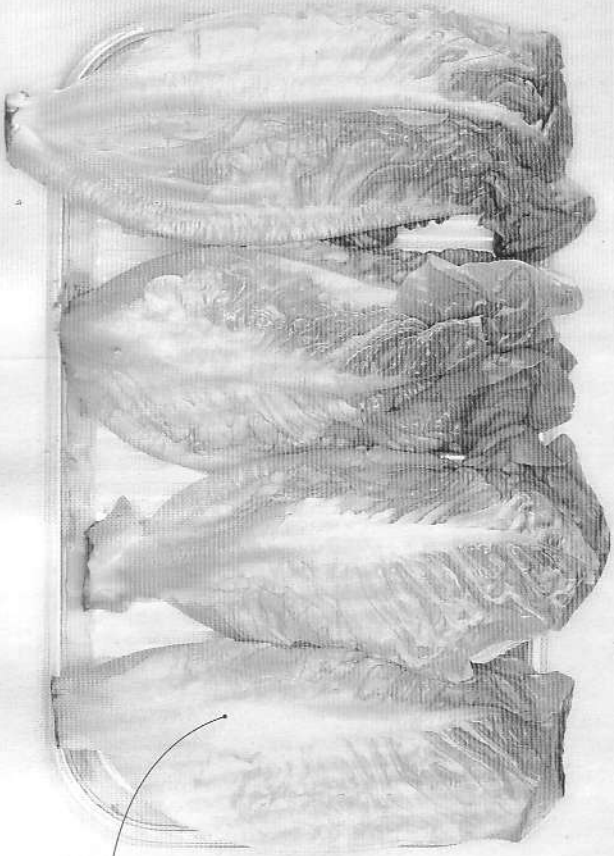


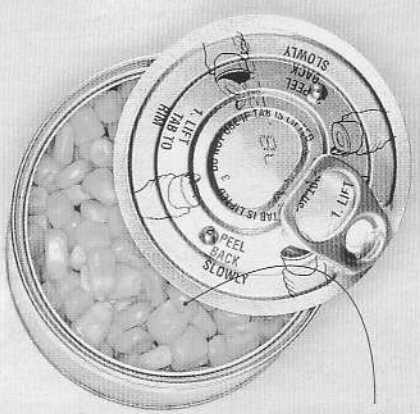
ВЯЛЕНАЯ ВЕТЧИНА, НАПРИМЕР ХАМОН
73 ккал, 3,2 г жира (2,8 г насыщенного), 11,7 г белка, 1,1 г соли
Содержит на четверть больше белка, чем обычная ветчина, и треть дневной нормы тиамина (витамина B_1), необходимого для извлечения энергии из углеводов.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ
49 ккал, 0,3 г жира (0,1 г насыщенного), 11,8 г белка, 2,7 г соли
Жира мало, белка много. Практически никаких недостатков, кроме отсутствия вкуса.

ОВОЩИ

НА 10 Г





САЛАТ ЛИСТОВОЙ
1 ккал, 0,1 г белка, 0,1 г клетчатки, соли практически нет
Бери салат сортов ромэн или рокет, тогда и от излишков жира на боках быстрее избавишься.

ОГУРЕЦ
1 ккал, 0,07 г белка, 0,25 г клетчатки, соли практически нет
Ты помнишь, что огурец на 96% состоит из воды? Отлично. Не забудь и о том, что в остальных 4% довольно много витамина С, клетчатки, калия и магния.

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА
10 ккал, 0,3 г белка, 0,3 г клетчатки, 0,4 г соли
Как и в любом консервированном продукте, в ней многовато соли и сахара, но тем не менее кукуруза богата питательными веществами и легкоусвояемой клетчаткой.

ПОМИДОРЫ
(на 1 средний овощ) 18 ккал, незначительное количество жиров, 0,2 г белка, 0,2 г клетчатки, соли практически нет
Помидоры богаты витаминами С, Е и бетакаротином, защищающими твое сердце. Еще они содержат мало натрия и много калия, что способствует стабилизации кровяного давления.

СЫРЫ И ЯЙЦА

НА 50 Г

ЯЙЦО
(на 1 среднее яйцо — примерно 60 г)
90 ккал, 6 г жира (1,4 г насыщенного), 7,3 г белка, 0,06 г соли
Несмотря на то, что его репутация слегка подпорчена сальмонеллезом, яйцо — качественный источник хорошо усвояемого нежирного белка, витаминов A, B, D, E и цинка, повышающего качество спермы.

ЧЕДДЕР
206 ккал, 17,4 г жира (13,5 г насыщенного), 12,7 г белка, 0,2 г соли
В настоящем чеддере многовато жиров, но один его ломтик все же обеспечит тебя половиной дневной нормы кальция, кучей белка и полностью покроет дневную потребность организма в витамине D.

МОЦАРЕЛЛА
178 ккал, 10,1 г жира (8 г насыщенного), 9,3 г белка, 0,05 г соли
Это настоящий недиетический жирный сыр! Найди сорт моцареллы с пониженным содержанием жира — и получишь фосфор, необходимый для роста мускулатуры.

ВЫБОР МН

ЗЕРНИСТЫЙ ТВОРОГ
50 ккал, 2,3 г жира (1,8 г насыщенного), 6,2 г белка, 0,03 г соли
Несмотря на невзрачную внешность и консистенцию, богат цинком, укрепляющим эрекцию.

ПЛАВЛЕНЫЙ СЫР
(в двух ломтиках)
130 ккал, 7,3 г жира (5,1 г насыщенного), 6,8 г белка, 0,2 г соли
Удобная расфасовка, небольшое количество жира… Но не слишком вкусно.

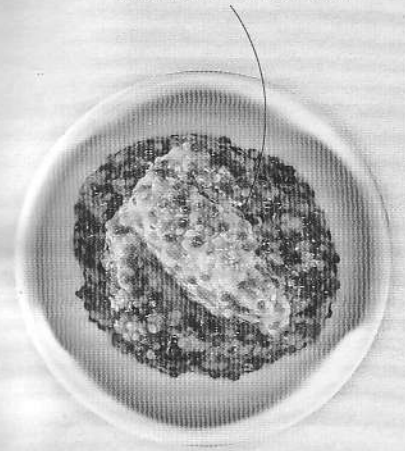
ЗАПРАВКИ

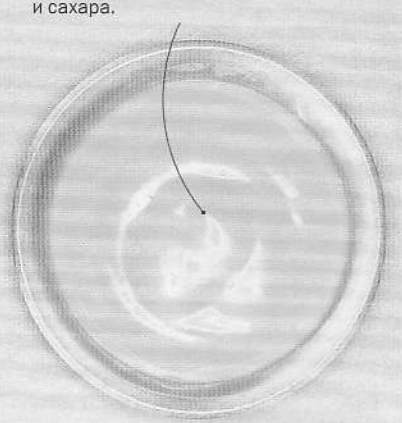
НА 1 СТ. Л. — 20 Г

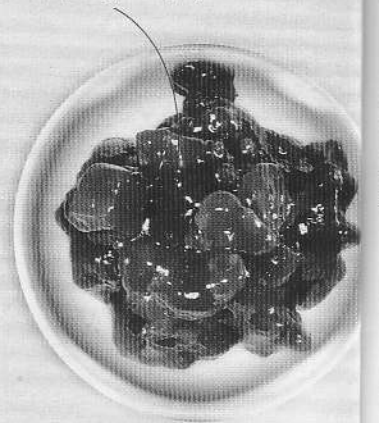
ГОРЧИЦА
37,6 ккал, 1,86 г жира (0,1 г насыщенного), 1,4 г белка, 0,3 г клетчатки, 1,5 г соли
Один из лучших соусов. Степень ядрености — на твой вкус.

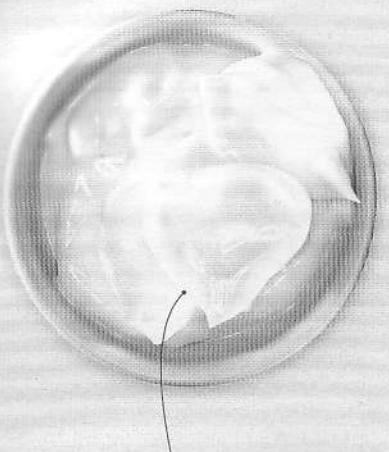
САЛАТНЫЙ СОУС
69 ккал, 10 г жира, 0,4 г белка, незначительное количество клетчатки, 0,8 г соли
Вкусно, но не слишком полезно. Используй легкий соус, чтобы хотя бы наполовину уменьшить количество жира и сахара.

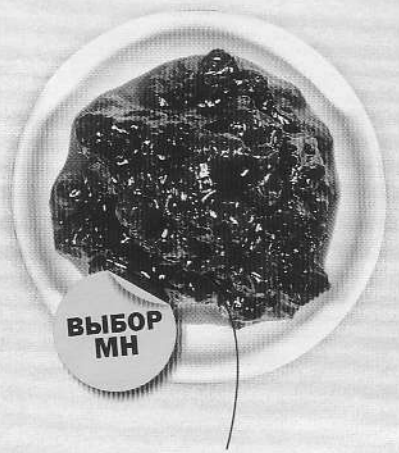
ПИКУЛИ
34 ккал, незначительное количество жира, 0,3 г белка, 0,3 г клетчатки, 1,5 г соли
Традиционная британская заправка из мелко нарезанных маринованных овощей. Никаких искусственных добавок и жиров. Если не нашел в супермаркете, покупай любые маринованные овощи — огурчики, лучок-шалот, патиссоны, цветную капусту.











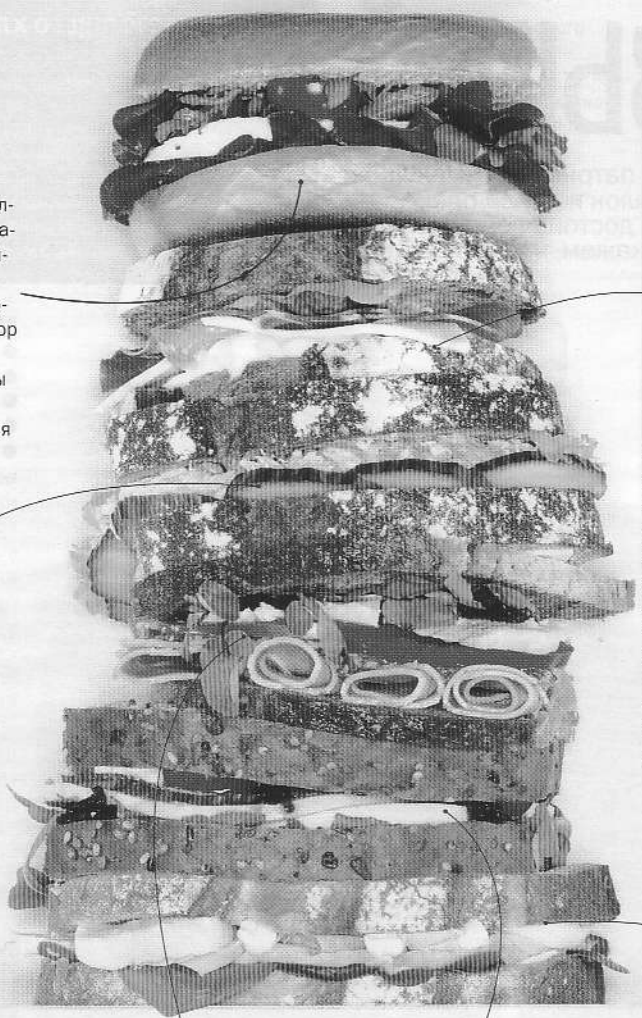
МАЙОНЕЗ
154 ккал, 11 г жира, 0,3 г белка, 0,1 г клетчатки, 0,7 г соли
Никто не осмелится назвать майонез полезным продуктом. Проблема в том, что он вкусный.

КЛЮКВЕННЫЙ СОУС
25 ккал, 0 г жира, 0,2 г клетчатки, 0,25 г соли
В этом праздничном соусе мало всего — соли, жира и калорий. Зато море витамина С и антиоксидантов.

КОЗЫРНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Джон Монтэгю, четвертый граф Сэндвич, министр иностранных дел и военно-морской министр Британской империи, был то ли отчаянным картежником, то ли трудоголиком (а может, тем и другим одновременно). В любом случае он не желал отрываться от дела ради какой-то там еды. Но, с другой стороны, не в его правилах было оставлять жирные пятна на деловых бумагах и картах (за последнее можно и канделябром схлопотать). Тогда он принял решение, достойное зрелого политика. Заказал кусок жареного мяса с сыром между двумя ломтиками хлеба. Идея нашла одобрение и поддержку в широких массах.

СЭНДВИЧИ-ЧЕМПИОНЫ



"ТЕРМИНАТОР"
Лучший выбор для мышц
Бейгл — витамины группы В помогают усвоению белка. Вяленая говядина — богата креатином, который повышает мышечную активность и помогает быстро восстановиться. Моцарелла — фосфор стимулирует наращивание мышечной массы. Помидоры — витамин С повысит энергетический уровень во время силовых тренировок.

"ТУРБОНАДДУВ"
Лучший выбор для бодрости
Ржаной хлеб — низкий гликемический индекс плюс железо, идеальное топливо. Вяленая свинина — белки и тиамин — источники энергии. Чеддер — витамины группы В помогают генерировать энергию. Кресс-салат — в нем много железа, а железо — это выносливость и работоспособность.

"ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ"
Лучший выбор для сердца
Хлеб из цельного зерна — магний для регуляции сердечной деятельности и снижения риска инфаркта. Тунец — источник защищающего сердце селена и омега-3 жирных кислот. Нежирная сметана или creme fraishe — сочетание кальция, калия и магния снижает артериальное давление. Огурец — калий, магний и клетчатка стабилизируют кровяное давление.

"СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК"
Лучший выбор для снижения веса
Диетический хлеб — низкий гликемический индекс для поддержания уровня энергии и обуздания голода. Сырокопченый окорок (без корки) — постные белки для силовых тренировок. Салатный соус (легкий), смешанный с нежирной сметаной, — кальций помогает разобраться с жировыми отложениями. Салат ромэн — хром и марганец стабилизируют уровень сахара в крови.

"ПОЛОВОЙ ГИГАНТ"
Лучший выбор для секса
Хлеб с семечками — богат витамином Е, повышающим сексуальное влечение и улучшающим кровоснабжение пениса. Индейка — селен сбережет твое самое дорогое. Зернистый творог — источник цинка, защищающего простату и укрепляющего эрекцию. Огурец — магний и калий расслабляют мускулатуру и предохраняют от судорог в мышцах. Салат рокет — витамин С и железо зарядят тебя сексуальной энергией.

MEN'S CLUB
Лучший выбор для мозга
Белый хлеб — источник снимающих стресс витаминов группы В. Индейка — богата белками (пищей для мозга). Яйцо — омега-3 и омега-6 жирные кислоты способствуют концентрации и памяти. Клюквенный соус — витамин С борется с рассеянностью и стрессами. Молодые листья шпината — марганец для поддержания здоровья серого вещества. ■

7 ПУЗЫРЕЙ

Чем чреват квасной патриотизм? Накупили мы тут всяких бутылок и давай пробовать — какой квас достоин современного покупателя? Сразу скажем, что "Ярило" нам не встретился.

РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕГО ХЛЕБНОГО КВАСА

Нужно: 1 кг хлеба, 6 л воды, 30 г сахара, 20 г дрожжей, 50 г изюма

Нарезать черный хлеб ломтями и просушить в печи. Залить сухари водой и оставить на 3-4 часа. Настой процедить, добавить дрожжи и сахар и поставить бродить в теплое темное место на 5-6 часов. Вспенившийся настой еще раз процедить, разлить по бутылкам, добавить в каждую по несколько изюминок, закупорить и положить в холодное место на 2-3 дня.

"Бочковий львівський"

30,2 ккал/100 г

Алкоголь: не более 1,2%

Цитата с упаковки: "Допускаються легка опалесценція та осад".

Дизайн: 2

Вкус: 4

Соответствие оригинальному рецепту: частичное (изготовлен из квасного сусла).

"Жидковат и отдает чем-то непонятным".

"О, как раз такой, как раньше из бочек продавали. Если еще налить в бачочку пол-литровую, будет самое то".

"По-моему, то, что надо. Почти несладкий, густой, пенится хорошо, и пена бархатная".

ВЫБОР МН

"Древньокиївський"

- 35 ккал/100 г
- **Алкоголь:** 0%
- **Дизайн:** 1
- **Вкус:** 2
- **Соответствие оригинальному рецепту:** отдаленное (изготовлен из ароматической основы типа "Квас" с добавлением бензоата натрия Е 211).

ВЛАДИМИР ПАХОЛЮК: *"Я бы с удовольствием пил такой с похмелья. Хотя нет: они туда бензоата натрия насыпали".*

ИВАННА ЛЕСИК: *"Очень синтетический вкус. В таком, наверное, можно гвозди от ржавчины чистить".*

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО: *"Тот, что они в бочках продают, явно лучше".*

"Монастирський медовий"

32 ккал/100 г

Алкоголь: 0%

Дизайн: 2

Вкус: 2

Соответствие оригинальному рецепту: в написанном на этикетке по-английски — частичное несоответствие, по-украински — полное.

"Это же похоже на дюшес какой-то... Или тархун".

"На байкал".

"Не хватает только юти или буратино".

“Монастирський”

- 32 ккал/100 г
- **Алкоголь:** 0%
- **Цитата с упаковки:** “На основі старовинних рецептів”.
- **Дизайн:** 2
- **Вкус:** 2
- **Соответствие оригинальному рецепту:** частичное с ароматизаторами (“Квас”, “Мед”, “Солод”).

ИВАННА ЛЕСИК: *“Таким хорошо заливать “моментальную” вермишель”.*

СОФИЯ АДАМЕНКО: *“Пахнет странно. И на вкус не очень”.*

ВЛАДИМИР ПАХОЛЮК: *“Лет пять назад этот квас, кажется, был вкуснее. Мне не нравится. Может, потому, что я не монах”.*

“Рогатинський”

5 ккал/100 см³

Алкоголь: 0%

Дизайн: 1

Вкус: 1,5

Соответствие оригинальному рецепту: изготовлен из концентрата квасного сусла, в составе есть Е330, К200, Е925, Е954.

“Пахнет чем-то... И очень, очень сладкий”.

“Пиво выпей сам, водой поделись с другом, а этот квас отдай врагу”.

“Такое впечатление, что в нем что-то вываривали. Явно перехимичили”.

“Веркин квас”

- 36 ккал/100 г
- **Алкоголь:** 0%
- **Цитата с упаковки:** “Я вам, девки, так скажу: лучше Веркиного кваса только сама Верка”.
- **Дизайн:** 2
- **Вкус:** 2
- **Соответствие оригинальному рецепту:** частичное (изготовлен из солодового концентрата).

ДМИТРИЙ КУЦ: *“Ничего сверхъестественного, но пить можно”.*

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО: *“Это тот же, который был до этого, или новый?”*

ВЛАДИМИР ПАХОЛЮК: *“Шо попало! Верка действительно лучше!”*

“Древлянський класичний”

39 ккал/100 г

Алкоголь: 0%

Дизайн: 3

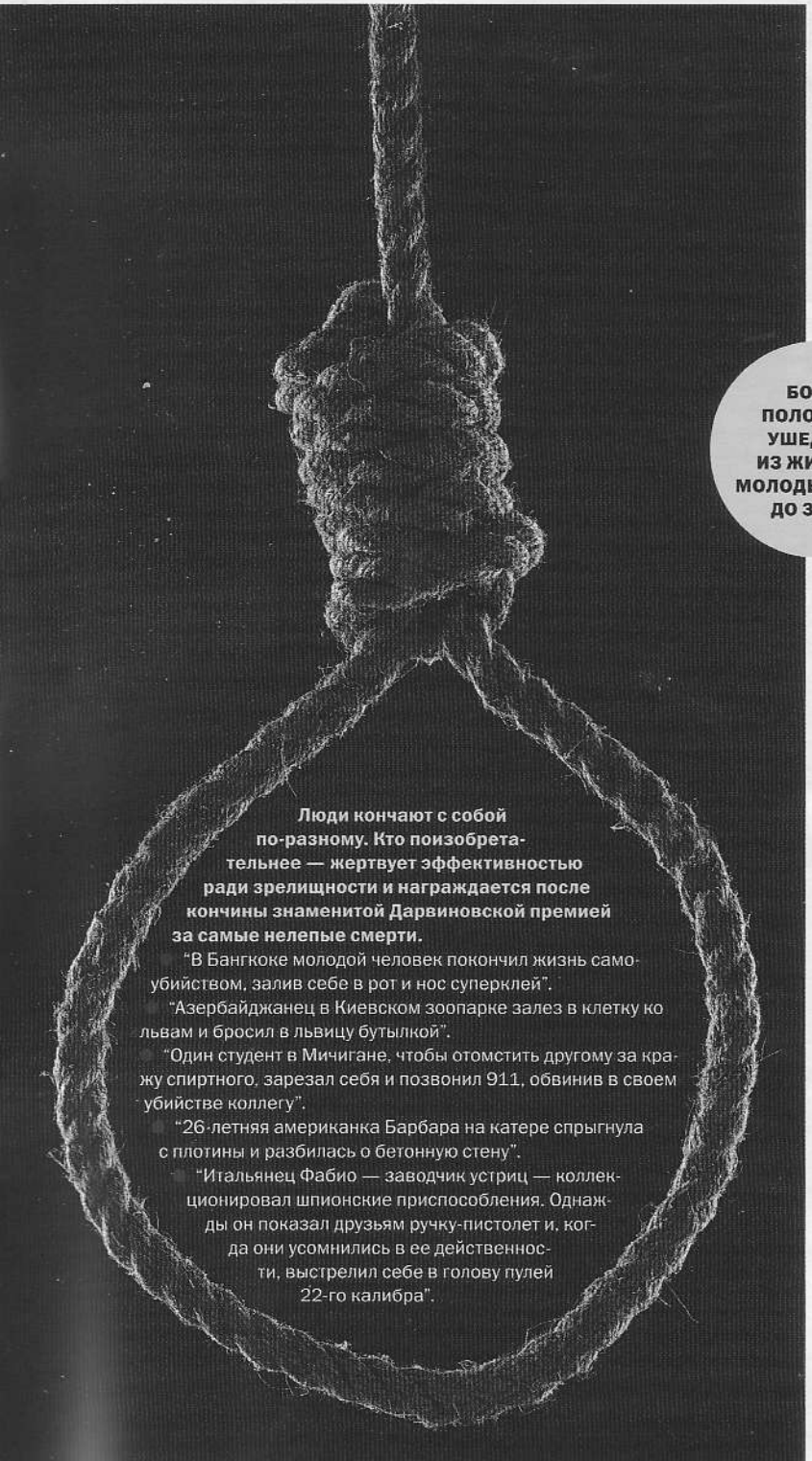
Вкус: на любителя

Соответствие оригинальному рецепту: частичное (изготовлен из солода).

Цитата с упаковки: “За добрим, рідним квасом поверталися до своєї землі загартовані в походах воїни...”.

“Странный, хотя без консервантов”.

“Самый суровый, аутентичный квас!”



Люди кончают с собой по-разному. Кто поизобретательнее — жертвует эффективностью ради зрелищности и награждается после кончины знаменитой Дарвиновской премией за самые нелепые смерти.

"В Бангкоке молодой человек покончил жизнь самоубийством, залив себе в рот и нос суперклей".

"Азербайджанец в Киевском зоопарке залез в клетку к львам и бросил в львицу бутылкой".

"Один студент в Мичигане, чтобы отомстить другому за кражу спиртного, зарезал себя и позвонил 911, обвинив в своем убийстве коллегу".

"26-летняя американка Барбара на катере спрыгнула с плотины и разбилась о бетонную стену".

"Итальянец Фабио — заводчик устриц — коллекционировал шпионские приспособления. Однажды он показал друзьям ручку-пистолет и, когда они усомнились в ее действенности, выстрелил себе в голову пулей 22-го калибра".

МУЖЧИНЕ НЕ ОТПУСКАТЬ

Спрашивается почему? Вернее, кто-то может спросить, потому что мы уже устали твердить, что причина странного поведения мужчин в ситуациях "жизнь или смерть" — нелепое воспитание. Вспомни, сколько может болтать по телефону твоя подруга и как ты снисходительно или раздраженно говоришь об этом. На самом деле поучиться бы у них.

БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ УШЕДШИХ ИЗ ЖИЗНИ — МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ДО 30 ЛЕТ

У девочек гораздо лучше, чем у мальчиков, развиты коммуникативные способности, и они гораздо легче делятся эмоциональными переживаниями. А мальчики, в стремлении продемонстрировать свою зачаточную маскулинность, ведут себя с точностью до наоборот: не озвучивают проблемы и подавляют эмоции. Если мальчик не ведет себя так, его назовут девчонкой или голубым. Женщины абсолютно спокойно рассматривают кабинет психоаналитика, да и вообще врача, как место, куда можно пойти, чтобы восстановить эмоциональное здоровье. Мужчины идут к врачу, только когда терпеть уже нет сил — и под болью мы имеем в виду только физическую боль.

Система адаптируется под тех, кто чаще всего ей пользуется. Женщины идут к врачу, когда испытывают тревожные расстройства или депрессию, поэтому депрессия считается женской болезнью. Было бы смешно, если б не было так грустно. Огромная проблема во всем мире — переключить психологическую помощь, чтобы она больше соответствовала потребностям мужчин, которые, судя по печальной статистике, нуждаются в этом гораздо сильнее женщин. Суть проста: инстинкт самосохранения у женщины развит лучше, поэтому она быстрее чувствует проблему и быстрее бежит за помощью, в результате в общих цифрах — одни дамы.

Если ты еще не понял, к чему мы клоним, объясним: не веди себя как железный дровосек. Ты имеешь право на слабости и душевную боль. И когда хреново, имеешь право пойти к врачу, и это право не менее твердое, чем право наложить гипс на сломанную руку.

В КРИМИНАЛИСТИКЕ САМОУБИЙСТВА КЛАССИФИЦИРУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

Итоговое Перед совершением суицида люди полностью отдают себе отчет в действиях, они невиновно попадают в положение, осмысление которого приводит их к выводу о бесперспективности жизни — тяжелая финансовая ситуация, неизлечимая болезнь и т.п.

Демонстративное Аффектированные действия, причиной которых могут быть детская обида, несчастная любовь, развод.

Внезапное Спонтанное решение о добровольной смерти принимается после получения плохого известия, при неожиданно возникшей сложной ситуации в семье или на работе.

Самоубийство при психическом заболевании — шизофрении, эндогенной депрессии, неврозах.

ПРИРОДНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

● Тренировка. Физические нагрузки увеличивают поток серотонина, допамина и норепинефрина — трех гормонов, отвечающих за хорошее настроение.

● Упражнения на координацию активизируют ту часть мозга, которая отвечает за настроение. То есть побольше играй в игры, где в первую очередь заняты руки, — гольф, баскетбол, теннис.

● Жирная рыба помогает от депрессии. Жиры омега-3 способствуют выработке гормонов счастья.

● После 20 минут занятий спортом температура тела увеличивается на 1°. Это уменьшает тревожное состояние.

УРОКИ РЕЧИ

"Люди не любят говорить о самоубийстве. Есть даже миф о том, что подобные разговоры могут спровоцировать суицид. Мы часто готовы стремглав броситься на помощь, но при этом редко готовы выслушать", — говорит МН Данкан Ирвайн, один из 17 000 специально обученных людей всемирно известной службы психологической помощи Samaritans ("Самаритяне"), сейчас ему за 50 и он готов помочь, но, когда ему было за 20, он был на другом конце линии.

Представитель Samaritans Майк Кобб призывает всех, кто задумывается о самоубийстве, позвонить по телефону горячей линии, прежде чем сделать непоправимое. "Выговориться — значит посмотреть на ситуацию со стороны — действительно помогает, даже если тебе кажется, что это бессмысленно".

ЭПИЛОГ

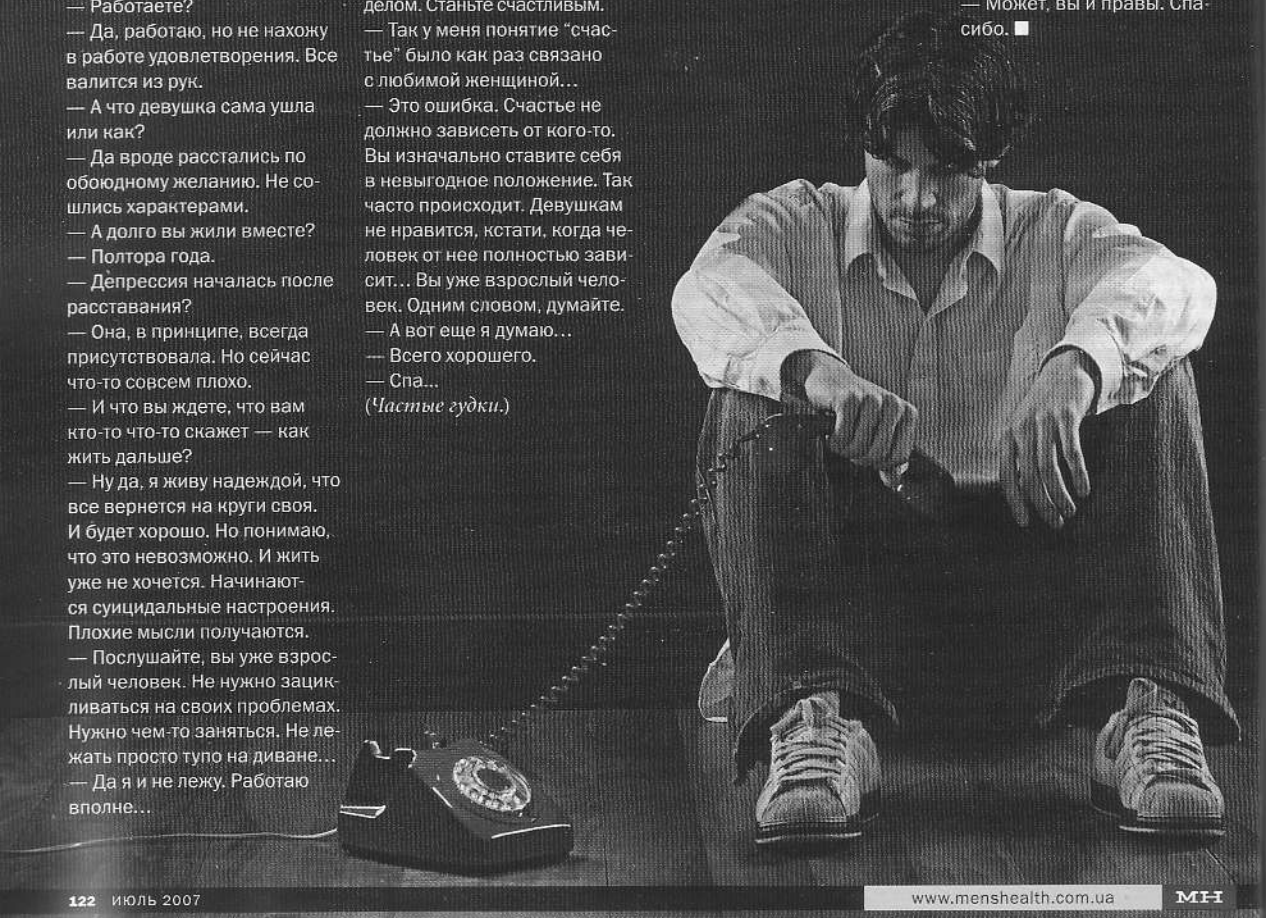
Британская организация CALM (Кампания против жалкого существования) вызвала большой резонанс, запустив рекламный ролик, в котором были показаны кадры терактов в Лондоне 07.07.05 с текстом: "В прошлом году четверо самоубийц привлекли наше внимание. Остальные 983 — нет".

ПОМОГИТЕ, ЖИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ!

Для эксперимента с телефоном доверия мы выбрали Олега Горшкова. Он все время жалуется, что у него депрессия на фоне несчастной любви.
Как назло, настроение в этот поздний вечер у меня было хорошее. Но через три часа попыток дозвониться по какому-нибудь телефону доверия оно сильно упало. И совсем добил меня первый разговор: трубку поднял резкий спросонья мужской голос.

— Здравствуйте. Это телефон доверия?
— Да. Какая у вас проблема?
— Депрессия и потеря желания жить.
— На фоне чего?
— Э-э-э. Ну, быть может, на фоне расставания с любимой женщиной. Прошло уже полгода, а я не могу ее забыть.
— А сколько вам лет?
— 28.
— Работаете?
— Да, работаю, но не нахожу в работе удовлетворения. Все валится из рук.
— А что девушка сама ушла или как?
— Да вроде расстались по обоюдному желанию. Не сошлись характерами.
— А долго вы жили вместе?
— Полтора года.
— Депрессия началась после расставания?
— Она, в принципе, всегда присутствовала. Но сейчас что-то совсем плохо.
— И что вы ждете, что вам кто-то что-то скажет — как жить дальше?
— Ну да, я живу надеждой, что все вернется на круги своя. И будет хорошо. Но понимаю, что это невозможно. И жить уже не хочется. Начинаются суицидальные настроения. Плохие мысли получаются.
— Послушайте, вы уже взрослый человек. Не нужно зацикливаться на своих проблемах. Нужно чем-то заняться. Не лежать просто тупо на диване...
— Да я и не лежу. Работаю вполне...
— Значит, нужно больше искать чего-то свое. И не думать о проблемах. Помните: вы уже не изменитесь.
— А как девушка, а любовь? Мне не стоит надеяться?
— Есть же у вас мужская гордость? Она вас бросила, а вы все надеетесь.
— Да не бросала. Мы оба так решили.
— Это уже неважно. Займитесь делом. Станьте счастливым.
— Так у меня понятие "счастье" было как раз связано с любимой женщиной...
— Это ошибка. Счастье не должно зависеть от кого-то. Вы изначально ставите себя в невыгодное положение. Так часто происходит. Девушкам не нравится, кстати, когда человек от нее полностью зависит... Вы уже взрослый человек. Одним словом, думайте.
— А вот еще я думаю...
— Всего хорошего.
— Спа...
(*Частые гудки.*)

Я подумал было пойти на крышу, но решил еще позвонить. Несмотря на поздноую ночь, мое упорство было наконец вознаграждено. Трубку взяла несколько басовитая дама.
— Алло, я вас слушаю.
— Здравствуйте. У меня проблема. Не хочется жить.
— Как вас зовут?
— Олег.
— И почему вам не хочется жить?
— Девушки меня не любят. Да и я их не люблю. Люблю бывшую девушку — а она меня нет. Жизнь совсем без нее грустная. Хоть прямо в петлю.
— Как вы можете так говорить, Олег? Жизнь прекрасна и многогранна.
— Я понимаю. Но что-то ничто не греет душу.
— Ну, у вас есть любимое дело? Рыбалка там, например. Или спорт какой-нибудь.
— Футбол люблю.
— Вот и играйте в футбол от души! И все будет хорошо. И потом — как в песне поется — (*поет*) сколько девушек хороших, сколько ласковых имен! Неужели вам никто не нравится?
— Да... (*Вздох.*) То есть нет... Не могу забыть свою любимую.
— Вы уверены в этом? Может, вы просто ищете повод какой-то, чтобы не заводить знакомство с девушками?
— Нет, что вы. Я не из этих... Послушайте, но я действительно однажды был близок к тому, чтобы вскрыть вены! Может, мне к врачу пойти, к психотерапевту?
— Сходите, конечно, если хотите. Но мне кажется, это все в прошлом. Как-то вы не похожи на самоубийцу. Не создаете такого впечатления. Они совсем по-другому себя ведут. Уверяю вас — все у вас будет хорошо. Идите спать.
— Может, вы и правы. Спасибо. ■



НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Бутерброды — самый простой способ перенести приготовление обеда и ужина на потом. Действительно, зачем париться на кухне, если можно перекусить гамбургером, хот-догом или сэндвичем? Может, ты не знал, но смысл в этом есть, и немаленький.

Американские историки считают, что **гамбургеры изобрели на территории современной Украины.** Несколько тысяч лет назад скифы жарили говядину и ели ее, положив между двумя кусками хлеба.

Самый дорогой гамбургер продается в лондонском супермаркете Selfridges. **Бутерброд весом 595 граммов сделан на основе мраморной говядины Wagyu, сыра Brie de Meaux и стоит $148.**

В 1949 году капитан ВВС США Эдвард Мерфи сформулировал правило, которое стали называть законом Мерфи: **"Если неприятность может случиться, она случится".** К законам Мерфи относится и "правило бутерброда": "Бутерброд всегда падает маслом вниз". О законах Мерфи читай на http://murphy-law.net.ru

Американские рестораны быстрого питания **платят рэп-исполнителям за использование в текстах песен слов "хот-дог" и "гамбургер".**

Кулинары Массачусетского центра солдатских систем разработали **сэндвич, способный храниться три года.** Такой длительный срок хранения достигается с помощью вводимого в сэндвич вещества, поддерживающего определенный уровень влажности, что препятствует росту бактерий и грибков.

ВКУСНО, АЖ ЖУТЬ!

1. Если ты не понаслышке знаешь, что такое гастрит, язва желудка, колит или проблемы с поджелудочной и мочевым пузырем, гамбургеры, сэндвичи и хот-доги из фастфуда тебе категорически противопоказаны. **2.** Легкоусваиваемые ингредиенты сэндвичей, гамбургеров и хот-догов (например, белый хлеб) оставляют толстый кишечник без работы, что приводит к атонии кишечника и запорам. Кроме того, исследователи университета Небраски (США) установили, что "компоненты, которые, возможно, содержатся в хот-догах, могут вызвать мутацию ДНК и, как следствие, рак толстой кишки". При приготовлении гамбургеров часто используются трансжиры, употребление которых приводит к повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. **3.** Хот-доги и гамбургеры — прекрасный способ увеличить количество подкожной жировой клетчатки. Основные ингредиенты этих бутербродов сами по себе не очень калорийны, но соусы и майонез, которыми заправляют гамбургеры и хот-доги, полны жира и калорий.

Самый большой бутерброд в Украине сделали в Севастополе на День влюбленных в этом году. На создание этого "бутерброда любви", состоящего из пяти тысяч маленьких сердец, было потрачено тридцать шесть килограммов черной и красной икры, двенадцать килограммов майонеза и двести десять буханок хлеба.

ФОТО: GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM

В животе кошки скребут?

Порадуй домашних полезной вкуснятиной

НЕ НУЖНО ПОКУПАТЬ БУТЕРБРОДЫ В ФАСТФУДЕ!
Лучше приготовить их самому. Так вкуснее и полезнее. Вот рецепт смерреброда — открытого сэндвича. Ломоть ржаного хлеба с маслом заваливаешь сыром, виноградом, кусочками вареных крабов, редиской, ветчиной, сырокопченым окороком, вареным говяжьим языком и кусочками ананаса.